

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૨૪૧૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ બા.બ બ૨૬૧૨-૮૧

વિષય ૩૬૧

Received on 3-10-15

*[Handwritten signature]*

Huzur Deputy Collector,  
Surat.

લંડનના દુકાનદારોને! ગોદરેજના સાયુ માટેનો

## અભિપ્રાય.

હોર્નબી રોડ ઉપરની મેસર્સ જે. બેગબીની કંપનીના માલિક મી. કાર્નટ થોડા વખત પર વેલાત ગયા ત્યારે ગોદરેજનો નંબર ૧ નો સાયુ સાથે લઇ ગયા અને લંડનના દુકાનદારોને બતાવ્યો હતો, અને પછી પોતાની મુંબઈની પેટી પર એવો કાગળ લખ્યો હતો કે, જે એ સાયુ વેલાત મોકલવામાં આવે તો એક ગોટી એક શીલીંગને માટે મહેલાઈથી વેચી શકાય.

ગોદરેજના સાયુનો રંગ ચોકલેટ હોવાથી કેટલાકો તેને એક ખામી તરીકે ગણે છે. ગોદરેજના સાયુમાં કોષપણુ જાતનો જરાએ રંગ નાખવામાં આવતો નથી. ચામડી માટે અતિ ફાયદાકરક કેટલીક બહુ મોંઘી ચીજો સાયુમાં નાખવામાં આવે છે, અને તે કારણથી સાયુનો રંગ કુદરતી ચોકલેટ થાય છે.

કેટલાકો ગોદરેજના સાયુને મોંઘી સમજે છે. ચોખ્ખો અને ગુણકારક સાયુ પહેલી નજરે મોંઘી દેખાય ખરો, પણ ખરી રીતે તો ખીજ સાયુને આથી સસ્તોજ હોય, કારણુ ટકવામાં બહુ હોય. ગોદરેજના સાયુ એટલાજ વજનમાં ખીજ કોષપણુ સાયુ કરતાં બહુ વખત ચાલે છે. ગોદરેજના સાયુ વાપરનારાઓ એ સાયુની બલામણુ કરે છે. તેનું એક કારણુ એ છે કે ખીજ કોષપણુ સાયુ કરતાં એ સાયુ આયદે સસ્તો પડે છે. કેટલાક પરદેશી સાયુ સસ્તા દેખાય છે તેનું એ કારણુ છે કે, તેમાં કેટલીક નિઃખોગી સસ્તી ચીજો ભેળવવામાં આવે છે. આવી ચીજો ભેળી કોષપણુ સાયુ બનાવનાર પોતાના સાયુ સસ્તો વેચી શકે, અને ગોદરેજ પણ ચાહે તો તેમ કરી શકે.

સરકારી રસાયણી મેજર ડીકીન્સને ગોદરેજના સાયુ માટે બહુ ઉચો અભિપ્રાય છેક ૧૮૧૪ ની સાલમાં આપ્યો હતો, તે છતાં ગોદરેજ શકત બેજ વરસ ઉપર સાયુ બહાર પાડ્યો તેનું કારણુ એ છે કે, પોતાના સાયુ કરતાં ચીઢાતો યુરોપિયન યા અમેરિકન ખીજો કોષપણુ નહી હોય તેની ખાત્રી કરાવી હતી.

ગ્રાન્ટરોડ ઉપર ચીકલવાડી તેમજ પરેલમાં ખાસ ગરીબો માટે સ્ટોર્સ ચાલે છે ત્યાં ગોદરેજના સાયુ બહુ ખપે છે, કારણુ ત્યાંની ગરીબ વસ્તી સમજવા લાગી છે કે એ સાયુ ઘણા લાંબો વખત ચાલતા હોવાથી આખરે સસ્તા પડે છે.

ગોદરેજના નંબર ૧ વાળા સાયુનો એક બોક્ષ ખરીદી એક ગોટી વાપરવા કાઢી, ખાકીની કપાટમાં મુકવાથી કપડાં સુવાસીત થશે અને કંસારા દૂર થશે.

ગોદરેજ એમ્બલ એન્ડ સોપ કું.

૬૦—સુરતી મહોલ્લો, પારસી સ્ટેયુ પાસે, બાયબલા—મુંબઈ



**With Compliments  
and  
Best Wishes.**

*To,*

---

---

---

*From,*



---

---

---





# “એનજલનો બેબી-બામ”

આજકાલ બાળકો અને બચ્ચાઓમાં અનેક રીતોના દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, — એમાં પેટને બુકા પેા અને મોઢાવાનું છૂટી જવું, હોઝડોમાં ખટાસ થવાથી થના બેચેની અને વખત કારણે બચ્ચું રડીઆ કરે છે, ઉપલાં દરદો આપેલા ન્હાના બાળકોમાં સાધારણ છે. અને તે માટેનો મારો ને શ્રેષ્ઠ ઇલાજ તે “એનજલનો બેબી બામ” છે. ઉપજા દરદો ઉપરાંત, જે ત્હમારા બાળકોને મોઢાડા જેવાં રંગેત, જાડા આવતા હોય, — હૃદય અને ખોરા, બરાબર પાચન થઇ શકતું ન હોય, અને ત્હમારું બાળક વારંવાર મુશ્કેલીથી હમ લેતું હોય, — હૃદય આવતા ન હોય, છાતીમાં સરદી થાય, અને બીજા ન્હાના રોગો ઉપર આ “બેબીબામ” ખાસ અજમાવેલા કાષ્ઠપણ તુકશાન ન કરે એવાં તત્ત્વો નિદોષ ખાત્રીપૂર્વક ઇલાજ છે. આ પ્રસિદ્ધ એનજલનો બેબીબામમાં, અરોગ્ય કે બીજા કાષ્ઠપણ તુકશાનકારક વસાણાની મુદત્તે બેગ નથી. આ “બેબીબામ” બાળકોને જ્યારે દાંતો આવે છે તે સમય બહુજ દાંતની ઇલાજ થઇ પડે છે. કાંકે આ પ્રસિદ્ધ “બેબીબામનો” માત્ર એક જ ભાગ અવાર નવાર આપ્યાથી બચ્ચું ખુશ ખુશાલ તેમજ તંદરેસ્તાર રહે છે. માતા થયલી દરેક બાલુઓને સલાહ છે કે — જરૂરના વખત માટે એક શીશી ત્હમારા ઘરમાં આ બેબીબામની રાખવી બહુજ સારી છે. સર્વે આમરદાર દવા વેચનારને ત્યાંથી ખજશે.

મલિકો—

## મોદન સન્સ એન્ડ કુલ

અમદાવલ રહેમાન રેડ્ડી, — કાર્ફર્ડ મારકીટ સામે, — મુંબઇ.

ગુજરાત વિદ્યાપાઠ મંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

# બાળ પરદાસ

તેમાં સમાયલી અનેક બાબદોનું

સંપૂર્ણ સાંકળિયું અને વિગતો.

બાબદોની સંખ્યા.		સંકે.
૧	આ પુસ્તક વિષે જરૂરી ખુલાસો. ...	૧૭ થી ૨૦
૨	બાળકોને મરતા કેમ અટકાવશો. ? ...	૨૧
૩	“હાલની એક છોકરી”-“ભવિષ્યની માતા છે.” ...	૨૧
૪	આજકાળ સ્ત્રીવર્ગની અજ્ઞાનતા. ...	૨૨
૫	દરેદ છોકરીઓને માતૃત્વના શિક્ષણની ખામ જરૂર. ...	૨૩
૬	હાલની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ. ...	૨૪
૭	સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, ? કેમ અપાય છે. ? ...	૨૪
૮	“બાળક દેજ દેશની દોલત.” ...	૨૫
૯	આપણી ખુસી ખુશો કયુલ કરે. ...	૨૬
૧૦	કાવશે ખાત્રો, ને ઓળાદને નાશ- થવાના મૃત્યુ કારણો. ...	૨૭
૧૧	દુન્યાની એક કી મતી ચોજ. ...	૨૭
૧૨	બાળકો ને જવતોના આજકાળના દેખાવો ને નીતિઓ ...	૨૮
૧૩	કામની મજલતી એજ કામના નાશનું કારણ છે. ...	૨૯
૧૪	માતાને સલાહના સખુણો. ...	૩૦
૧૫	ખીજ કારણો જણો. ...	૩૧
૧૬	કેળવણીમાં ખાંભી-શારીરિક યા આરોગ્યનાની કેળવણી અપાતોજ નથી, ...	૩૧
૧૭	માખાપેનો એકજ વિચાર, ...	૩૨
૧૮	સ્કુલોમાં અપાતું જોઇતું જ્ઞાન. ...	૩૨
૧૯	દરેક મહોલે કસરતખાના સ્થાપો. ...	૩૩
૨૦	કસરત માટે ડોક્ટરનું મત. ...	૩૩
૨૧	આજકાલની સખાવતો. ...	૩૪
૨૨	શિક્ષણની રીતિમાં થતો જોઇતો સુધારો. ...	૩૪

બાળકોની  
સંખ્યા.

સંદેશ

૨૩	બાળ મરણ પ્રમાણ, તેની અનેક વિગતો ...	૩૫
૨૪	સારા બાળકોથી સારી પ્રજા ...	૩૬
૨૫	બાળ બરદાસ્ત કેમ થાય છે ? ...	૩૭
૨૬	બાળ મરણ પ્રમાણ કેમ વધે છે ? ...	૩૮
૨૭	“બાળ હત્યા” હરામ ઇસ્લામી પેદા થતા બાળકોનો નાશ	૪૦
૨૮	બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ હેતુ યોડાંક વર્ષોની મામલો	૪૦
૨૯	એક વર્ષની અંદરના બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ...	૪૧
૩૦	મુંબઈ ઇલાકામાં દર વર્ષે કેટલાં બાળકો મરે છે ? યોડાંક આંકડાઓ ...	૪૨
૩૧	ખુદ મુંબઈનાજ દાખલે જ્યો, ને કાંઈ કરો ...	૪૨
૩૨	હિંદમાં બાળકોનું બચાવ મરણ પ્રમાણ ઘટાડવા માટે દુન્યાની હેતુના હેતુ રહી નાં ઉપોગ કરવો જોઈએ	૪૪
૩૩	હિંદમાં દર વર્ષે ૨ લાખ બાળકો નો માત્ર એકજ વર્ષમાં મરણ પામે છે !!! ..	૪૪
૩૪	પૂરતો આવજત વગર બાળકોના થતા મરણો તેના કારણો ને યોજનાઓ ...	૪૫
૩૫	“બાળ લગ્ન” ...	૪
૩૬	બાળ મરણ પ્રમાણ-બચાવ રીતે મોટું કાંઈ ? ડૉ. દાદાચાનજીના વિચાર, “માતા-પિતાનું અજ્ઞાનપણ.”	૪૬
૩૭	દર ૧૦૦૦ કેટલા મરણો બાળકોના થાય છે ? મુંબઈના હેતુ આંકડો ડૉ. સેન્ડીકેંડલના વિચારો ...	૪૮

## દુધ બાળકો માટેના શ્રેષ્ઠ ખોરાક.

તેની સંપૂર્ણ સમજણ-તેના શુદ્ધ-મનાવત-  
વારંવારની રીતિ વગેરે વગેરે.

૩૮	ક) ૧-બાળકોને મળતું અસ્વચ્છ દુધ ...	૪૯
૩૯	૨-હાલના વખતમાં દુધ કેવું મળે છે ? તેની તપાસ ને વિગતો	૪૯
૪૦	૬-અજરમાં મળતું અસ્વચ્છ દુધ વિષે માહિતી ને ચેતવણી	૫૦
૪૧	૪-દુધની તપાસ કરવાની બાજુ રીત, ને તે વિષે સમજણ ...	૫૦
૪૨	૫-અજરમાં વચાતા બનાવતી દુધ વિષે ચેતવણી ...	૫૧

બાબ્બોની  
સંખ્યા.

સંકેત.

૪૩	૫-“ગ્રેસો વિષે ... ..	૫૧
૪૪	૬-“કનડેન્સ મીલ્ક” તે શું? ને તેની સમજણ ...	૫૧
૪૫	૭-એલનબરી ફૂડ વિષે ... ..	૫૧
૪૬	૮-હારલીઝ મોલ્ટેડ મીલ્ક વિષે ... ..	૫૧
૪૭	૯-બેનબર્સ ફૂડ વિષે ... ..	૫૧
૪૮	૧૦-નીવઝ ફૂડ વિષે ... ..	૫૨
૪૯	૧૧-ગુદા ગુદા દુધની સરખામણી અને તેનું કોષ્ટક ...	૫૨
૫૦	૧૨-માતાનું દુધ, -તેની બનાવત-ને તેમાંની ચીજોનું પ્રમાણ, એક પ્રથકરણ ... ..	૫૨
૫૧	૧૩-તુરતનું તાજુ દુધ તે ઉપયોગી યા ખીન ઉપયોગી ...	૫૨
૫૨	૧૪-માતાના દુધનું શ્રેષ્ઠપણું-અને તેના ફાયદા વિષે ...	૫૩
૫૩	૧૫-“લેક્ટ આલ્બુમીન” અને “કેઝીન” વિષે સમજણ. ...	૫૪
૫૪	૧૬-દુધની રસાયણીક તપાસ અને સમજણ ... ..	૫૪
૫૫	૧૭-માતાના દુધની તપાસ તેમાં સમાયેલા અનેક જાતના ખારોની સમજણ. ... ..	૫૪
૫૬	૧૮-ખજરમાં વેચાતા પેટ’ટ દૂધ ... ..	૫૫
૫૭	૧૯-દૂધ વિષે માતાને એક ખોટો ખ્યાલ ... ..	૫૫
૫૮	૨૦-બાળકને ખીન ઉપયોગી રીતે ધવાડવાથી થતા ગેરફાયદાઓ તેની દ્ર્ઠક સમજણ. ... ..	૫૬
૫૯	૨૧-માતાની ધાવણની ખોટણીના સાધારણ રોગોની સમજણ ...	૫૬
૬૦	૨૨-બાળકને ધાવણ કેવી રીતે આપવું તેની સમજણ ...	૫૬
૬૧	૨૩-માતાનું દુધ તે બાળકને અનુકૂળ છે કે નહિ તેની સમજણ ...	૫૭
૬૨	૨૪-માતાના ખોટા વિચારથી બાળકને ધવાડવાનું બંધ કર્યાથી થતા ગેરફાયદાઓ. ... ..	૫૭
૬૩	૨૫-ધાવણ બાળકને કેટલો વખત આપવું ? ... ..	૫૮
૬૪	૨૬-નજીવા કારણે અને અનિયતપણે ધાવ આપવાથી બાળકને થતા ગેરફાયદાઓ ... ..	૫૮
૬૫	૨૭-દુધ માટે સાધારણ જાતોની જરૂર ... ..	૫૮
૬૬	૨૮-બાળકો માટે કયાં દુધની જરૂર છે ? કયા જાતનાં દુધ બાળકો માટે શ્રેષ્ઠ છે ? ...	૫૯

બાળકોની વૃદ્ધિ.	સંકેત.
૬૭ ૨૯-નબળી માતાઓ અને બાળકો માટે ...	૬૦
૬૮ ૩૦-માતાને દુધ કમતી હોય તો શું કરવું ? ...	૬૦
૬૯ ૩૦-"કુદરતનો મુખ્ય ખોરાક"-બાળકો માટેના દુધના ગુણની તપાસ ...	૬૧
૭૦ ૩૧-માતાને દુધ હોય તે છતાં નહીં ધવાડે તો શું થાય ?	૬૧
૭૧ ૩૨-શ્રેષ્ઠ દુધ, તે તેના ગુણ દોષ ...	૬૨
૭૨ ૩૩-ક્યાં ક્યાં કરણોથી માતાને દુધ ઉત્પન્ન ન થાય ? ...	૬૨
૭૩ ૩૪-દુધ ખેંચવાનો એક ઉપાય ...	૬૨
૭૪ ૩૫-બાળકને ધવાડતી માતાઓને સુચનાઓ ...	૬૩
૭૫ ૩૬-માતાનું ધાવણ ...	૬૩
૭૬ ૩૭-દુધમાં સમાયેલી એસીડના ભાગો, તેનું પ્રમાણ તે સમજાવના કોડો ...	૬૪
૭૭ ૩૮-માતાનું દુધ બાળક માટે કયારે બીનઉપયોગી થઈ પડે ? તેની સમજણ ...	૬૫
૭૮ ૩૯-એક માતાએ પોતાના બાળકનું ધાવણ કયારે છોડવું જોઈએ ? ...	૬૬
૭૯ ૪૦-વપરાશના દુધમાં લેવાતી જોઈતી સંભાળ ...	૬૬
૮૦ ૪૧-એક માતા પોતાનું દુધ કેમ વધારી શકે ? ...	૬૬
૮૧ ૪૨-માતા પોતાનું દુધ રોગી છે ના નિરોગી છે ? તે કેમ ખાઈ શકાય ? ...	૬૭
૮૨ ૪૩-અમુક કારણે "ધવાડનારી બાહુતી" બીઓની પસંદગી કેમ કરી શકાય ? તે વિષેની સંપૂર્ણ વિગતો ...	૬૭
૮૩ ૪૪-દુધનું પૃથક્કરણ કરવાની જરૂર ...	૬૯
૮૪ ૪૫-ગ્રુદા બુદ્ધિ જનવરોના દૂધની સરખામણી અને તેના ગુણ દોષનું પ્રમાણ વગેરે ...	૬૯
૮૫ ૪૬-બાળકોને ઉપયોગી થઈ પડે એવા જાણવરોના દૂધની સરખામણી વગેરે ...	૬૯
૮૬ ૪૭-"તાઈકોઈડ" ખરાબ દુધનું એક કારણ ...	૭૦
૮૭ ૪૮-માતાનું ધાવણ કેટલા પ્રમાણમાં આપી શકાય ? તેનો કોડો	૭૧
૮૮ ૪૯-માતાના ખરાબ દૂધથી બાળકોને થતા રોગો, કોઈકરોના મતો વગેરે ...	૭૨

આબહોની  
સંખ્યા.

સંકેત

૮૯	૫૦-આળકો માટે સર્વ કરતા ઉધોગી ખોરાક તે માતાનું દુધજ છે. એ માટે અનુભવી ડોક્ટરોના મતો	...	૭૨
૯૦	૫૧-માતાના દુધ વિષે ડોક્ટર “પ્રાકટનું” મત	...	૭૨
૯૧	૫૨-માતાના દુધ વિષે ડોક્ટર “સર અધરલે કોપરનું” મત	...	૭૨
૯૨	૫૩-માતાના દુધ વિષે ડોક્ટર “થોમ્સ સાથવર્થ”નું મત	...	૭૭
૯૩	૫૪-માતાની છાતીમાનું દુધ વધારવાના ઉપાયો	...	૭૩
૯૪	૫૫-માતાને થતા અનેક ચાલુ રોગો, તેથી આળકને થતા ગેરફાયદાઓ, એ વિષે થોડાંક ઉપાયો	...	૭૪
૯૫	૫૬-માતાના દુધમાં પીત્તથી થતો અગાડો	...	૭૪
૯૬	૫૭-માતાના દુધમાં કફથી થતો અગાડો	...	૭૪
૯૭	૫૮-માતાઓએ વધુ દુધ કેમ પેદા કરવું ?	...	૭૪
૯૮	૫૯-આળકોની સંભાળ લેવા માટે વિશેષ જરૂર	...	૭૫
૯૯	૬૦-દરેક આળકને ખાસ ચોખ્ખા દુધની અગત્ય	...	૭૬
૧૦૦	૬૧-ખરાબ દુધથી આળકોનો મરો, હોબરી ને આંતરડાના દરદોના ભોગ થઇ પડતા આળકો	...	૭૬
૧૦૧	૬૨-ગાયના દુધની તપાસ	...	૭૭
૧૦૨	૬૩-ભેંસના દુધની તપાસ	...	૭૭
૧૦૩	૬૪-બકરીના “ ”	...	૭૭
૧૦૪	૬૫-ગધેડોના “ ”	...	૭૭
૧૦૫	૬૬-ઉટડીના “ ”	...	૭૭
૧૦૬	૬૭-સાધારણ સ્ત્રીના દુધની તપાસ	...	૭૮
૧૦૭	૬૮-દુન્યાનો સધળાં માટે શ્રેષ્ઠ ખોરાક તે દુધજ છે.	...	૭૮
૧૦૮	૬૯-સવારના દુધ માટે ખુલાસો ને સમજણ	...	૭૮
૧૦૯	૭૦-સાંજના “ ” “ ”	...	૭૯
૧૧૦	૭૧-ગરમ ને ઠંડા દુધના ફાયદા ને ગેરફાયદાઓ	...	૭૯
૧૧૧	૭૨-અગડેલું ચા ખરાબ દુધથી થતા રોગોની સમજણ	...	૭૯
૧૧૨	૭૨-દુધ કેમ પચે છે ? એક સમજણ	...	૮૦
૧૧૩	૭૨-વીજળીથી દુધને સ્ટ્રીલાઇઝડ કરવાના ફાયદાઓ	...	૮૦
૧૧૪	૭૩-માતાને વધુ દુધ ઉત્પન્ન કરે એવી ચીજો	...	૮૧

બાબદોની  
સુખ્યા

સફે.

- ૧૧૫ ૭૪-માતાના સ્તનમાં દૂધ શા કારણે અને કેમ આવી શકે-  
ખુલાસો ને સમજાણ ... ૮૧
- ૧૧૬ ૭૫-દહાગીરી યા વીજાયા દૂધ કોની અંતર  
ફરેક માતાએ આ વાતને કમ કાપ લેવું જોઈએ ? ... ૮૨
- ૧૧૭ ૭૬-માતા પોતાના છત્રે દુધે ચામકને ન ધરાડે તો  
થતા ગેરશાયદાઓની સમજાણ ... ૮૩
- ૧૧૮ ૭૭-સ્તનમાં બંધાયેલું દૂધ તે એક ભય સમન  
જેવુંજ છે, ડોક્ટરોના મતો ... ૮૩
- ૧૧૯ ૭૮-માતાને દૂધ છતાં, ન ધરાડે તે છાતી ઉપર થતી અસર ... ૮૪
- ૧૨૦ ૭૯-ધવાડવાથી માતાને થતા કાબડા આ ... ૮૪
- ૧૨૧ ૮૦-ન ધવાડવાથી થતા બેકફ દુખો ... ૮૫
- ૧૨૨ ૮૧-માતા પોતાના દુઃખના બીજેન રોપે છે ? ... ૮૫
- ૧૨૩ ૮૨-એક ખોટો ખ્યાલ, માતાએ ધવાડવાથી  
શું ખુબસૂતી કમી થાય છે ? ... ૮૬
- ૧૨૪ ૮૩-માતાના દુઃખદર્દોના ભોગ થઈ પડત. બાળકો ... ૮૬
- ૧૨૫ ૮૪-દૂધ કેમ પાવું ? ક્યારે પાવું ? કેટલું પાવું ?  
તે માટેની સુચનાઓ, સલાહ વગેરે ... ૮૭
- ૧૨૬ ૮૫-અચાન કમસમજી માતાથી બાળકોનો મરો ... ૮૭
- ૧૨૭ ૮૬-બાળકની હોઝરી કેટલું દૂધ સમાવી શકે ? ... ૮૭
- ૧૨૮ ૮૭-બાળક કયાં કારણે દૂધ પી શકતા નથી ? ... ૮૮
- ૧૨૯ ૮૮-બાળકને ક્યારે, કેમ, કેટલું ધવાડવું ?  
તેની સમજાણ વીગતો વગેરે ... ૮૯
- ૧૩૦ ૮૯-બાળકોની દૂધની બાટલી કેમ સાફ કરશે ? ... ૯૧
- ૧૩૧ ૯૦-બાળકોનું દૂધ ગરમ કેમ કરશે ? ... ૯૧
- ૧૩૨ ૯૧-બાળકનું દૂધ આપવાની રીતિ, ક્યારે  
ને કેટલા વખતે દૂધ આપવું ? ... ૯૨
- ૧૩૩ ૯૨-બાળકો ન્હાની ઉમરે શા કારણે મરણ પામે છે ?  
ડોક્ટરોના મતો વગેરે ... ૯૨
- ૧૩૪ ૯૩-માતાએ પોતાનું દૂધ પોતાના બાળકને પાવું જોઈએ  
તે માટે થોડીક માહિતી ને વિગતો ... ૯૩

**બાબદોની  
સુખ્યા.**

५३६

૧૩૫	૯૪-એ માતા પોતાનું દુધ બાળકને ન પાય તો તે અપ્રેમી નિવડે છે	...	...	૯૩
૧૩૬	૯૫-અભણ માતાઓ ને નાદાન બીનકેળવાયલી માતાઓથી બાળકોનો નિકળતો કચડધાણુ, આજકાળની રીતીઓને રીવાજોથી બાળકોનું ભયંકર મરણ પ્રમાણુ અગત્યની વિગતો			૯૩
૧૩૭	૯૬-જેવું દુધ તેવી તોખમ ને ખાસીયતવાળું બાળક નિવડે છે			૯૬
૧૩૮	૯૭-માતાનું જેવું દુધ તેવી બાળકમાં તેની અસર	...		૯૭
૧૩૯	૯૮-આજકાળની માતા થયેલી ઓઝોની એક ચલુ ક્યાંદ ? પરતું દુધ પેના થતું નથી"	...		૯૭
૧૪૦	૯૯-તાતાની ધમકાવ માટે બેદરકારી એક મોટા ખ્યાલ	...		૯૮
૧૪૧	૧૦૦-બાળકને તરફાડી કાઢતી માતા બાની બાણુવર જેવી રીતોઓ			૯૯
૧૪૨	૧૦૧-દુધની મારી ચીજો ને તેની ઉપયોગીતા	...		૯૯
૧૪૩	૧૦૨-માબાણુની બાળકોની કેમ કરશે ?	...		૯૯
૧૪૪	૧૦૩-૧૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૦
૧૪૫	૧૦૪-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૦
૧૪૬	૧૦૫-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૦
૧૪૭	૧૦૬-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૧
૧૪૮	૧૦૭-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૧
૧૪૯	૧૦૮-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૧
૧૫૦	૧૦૯-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૨
૧૫૧	૧૧૦-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૩
૧૫૨	૧૧૧-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૪
૧૫૩	૧૧૨-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૪
૧૫૪	૧૧૩-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૫
૧૫૫	૧૧૪-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૫
૧૫૬	૧૧૫-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૬
૧૫૭	૧૧૬-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૬
૧૫૮	૧૧૭-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૭
૧૫૯	૧૧૮-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૭
૧૬૦	૧૧૯-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૮
૧૬૧	૧૨૦-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૮
૧૬૨	૧૨૧-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૯
૧૬૩	૧૨૨-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૦૯
૧૬૪	૧૨૩-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૦
૧૬૫	૧૨૪-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૦
૧૬૬	૧૨૫-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૧
૧૬૭	૧૨૬-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૧
૧૬૮	૧૨૭-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૨
૧૬૯	૧૨૮-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૨
૧૭૦	૧૨૯-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૩
૧૭૧	૧૩૦-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૩
૧૭૨	૧૩૧-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૪
૧૭૩	૧૩૨-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૪
૧૭૪	૧૩૩-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૫
૧૭૫	૧૩૪-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૫
૧૭૬	૧૩૫-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૬
૧૭૭	૧૩૬-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૬
૧૭૮	૧૩૭-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૭
૧૭૯	૧૩૮-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૭
૧૮૦	૧૩૯-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૮
૧૮૧	૧૪૦-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૮
૧૮૨	૧૪૧-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૯
૧૮૩	૧૪૨-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૧૯
૧૮૪	૧૪૩-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૦
૧૮૫	૧૪૪-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૦
૧૮૬	૧૪૫-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૧
૧૮૭	૧૪૬-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૧
૧૮૮	૧૪૭-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૨
૧૮૯	૧૪૮-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૨
૧૯૦	૧૪૯-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૩
૧૯૧	૧૫૦-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૩
૧૯૨	૧૫૧-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૪
૧૯૩	૧૫૨-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૪
૧૯૪	૧૫૩-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૫
૧૯૫	૧૫૪-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૫
૧૯૬	૧૫૫-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૬
૧૯૭	૧૫૬-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૬
૧૯૮	૧૫૭-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૭
૧૯૯	૧૫૮-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૭
૨૦૦	૧૫૯-૨૩ ને ૨૪ નું દુધ કયાં જાય ? ને કાણુ ખાવે ?	...		૧૨૮



આખોની  
સંખ્યા.

અંક

૧૫૬	૧૧૫-ખનાવતી દુધ, જર્મન સાયન્ટીસ્ટોની શોધ	... ૧૦૬
૧૫૭	૧૧૬-દુધના તબેલા તેની સ્થિતિ ત્યાંના જંતુઓ વગેરે માટે સમજણ	... ૧૦૮
૧૫૮	૧૧૭-બેળસેલવાળું ને ગલીચ દુધ	... ૧૦૮
૧૫૯	૧૧૮-દુધ કેમ ટોડવાય છે ? એ માટે જોઈતી સંભાળ	... ૧૦૮
૧૬૦	૧૧૯-દુધમાં પેદા પડતા જીવજોડો બેઠક જંતુઓ	... ૧૦૮
૧૬૧	૧૨૦-ઘીઉંડના દુધ વિષે વિગતો	... ૧૦૯
૧૬૨	૧૨૧-અમેરિકામાં સ્વચ્છ દુધ માટે જોઈવણો	... ૧૦૯
૧૬૩	૧૨૨-અમેરિકામાં વેચાતા ૩ જાતના દુધો	... ૧૦૯
૧૬૪	૧૨૩-ખીજ રીતે મળતું કુદરતી દુધ તેની વાપરવાની રીત	... ૧૧૦
૧૬૫	૧૨૪-આળકને ધવાડનારી ઓ તે કેટલા વરસની પસંદ કરી જોઈએ ?	... ૧૧૦
૧૬૬	૧૨૫-માતાના ઉમર જોઈલીજ ધાવની ઉંમરની જરૂર	... ૧૧૧
૧૬૭	૧૨૬-દુધતું કેશીન	... ૧૧૧
૧૬૮	૧૨૭-સેનેટોજન વિષે. તે શું છે ?	... ૧૧૧
૧૬૯	૧૨૮-આળકને થતા સાધારણ દર્દો વખતે દેખાતી નીશાનીઓ વગેરે	૧૧૧
૧૭૦	૧૨૯-મેદીકલ એસોશીયશન કાંઈ ન કરે ?	... ૧૧૨
૧૭૧	૧૩૦-દુધને લગતી અનેક આખોની સમાપ્તિ ને જરૂરી ખુલાસો...	૧૧૨
૧૭૨	૧૩૧-દુધને લગતી અગત્યની યાદી-આળકો માટેની અનેક નોંધોની ડાયરી	... ૧૧૪

### દાંત માટે અનેક સમજણો

આળકોના દાંત વિષે, દાંતના દર્દો વિષે, માતાઓ ને  
વાલીઓને દરેક રીતની સંપૂર્ણ સમજણ.

૧૭૩	૧-આળકોને દાંત આવતી વખતે પડતી મુશ્કેલીઓ	... ૧૧૮
૧૭૪	૨-આળકને દાંત આવવાની શરૂઆત	... ૧૧૭
૧૭૫	૩- „ ને દાંત આવવાનો વખત	... ૧૧૭
૧૭૬	૪- „ ને „ ક્યારે આવે છે ?	... ૧૧૭
૧૭૭	૫- „ „ દાંતો કુટવાનો સમય માતાને સમજણ	... ૧૧૭
૧૭૮	૬-જાથુકના દાંતો ક્યારે આવે છે ?	... ૧૧૮

**બાળકોની  
સંખ્યા.**

**સંકેદ.**

૧૭૯	૭-દાંતની જતન વિષે વિગતવાર ખુલાસો ...	૧૧૮
૧૮૦	૮-દાંત કુટવાનો ખરો વખત ને તેની નીજાની ...	૧૧૯
૧૮૧	૯-દાંતો આવતી વખતે ઉછળી નિકળતા દર્દો ...	૧૨૦
૧૮૨	૧૦-દાંત આવતી વખતે બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર થતી અસર	૧૨૧
૧૮૩	૧૧-દાંત આવતી વખતે બાળકની જતન ...	૧૨૧
૧૮૪	૧૨-દાંત સડી જવાના કારણો કયાં ? ...	૧૨૨
૧૮૫	૧૩-દાંતની બનાવતો ...	૧૨૨
૧૮૬	૧૪-દાંતમાં કદ કદ ચીજો છે ? ...	૧૨૩
૧૮૭	૧૫-દાંત આવતી વખતે બાળકને આવતી આંકડી ...	૧૨૩
૧૮૮	૧૬-દાંત ક્યારે આવે છે, તે માટે સંભાળની જરૂર ...	૧૨૪
૧૮૯	૧૭-દાંતનું કામ શું છે ? ...	૧૨૪
૧૯૦	૧૮-દાંત સાફ રાખવા માટે મ્હોંઢાની જતન લેવો ...	૧૨૪
૧૯૧	૧૯-મ્હોંઢું વાસ કા મારે છે ? તેનું કારણ શું ? ...	૧૨૫
૧૯૨	૨૦-સારા દાંતોથી દર્દો અટકે છે ...	૧૨૫
૧૯૩	૨૧-સારા દાંતોથી બાળકનો મ્હેરો સારો થાય છે ...	૧૨૫
૧૯૪	૨૨-ખરાબ દાંતોથી દુઃખ દર્દો વધે છે ...	૧૨૬
૧૯૫	૨૩-દાંતો કેમ કોલે છે ? તેનું કારણ શું ? ...	૧૨૬
૧૯૬	૨૪-મ્હોં સાફ રાખવાથી થતા શાયદાઓ ...	૧૨૬
૧૯૭	૨૫-ખોરાક ખાવો તે દાંતોની સંભાળ પણ લેવો ...	૧૨૭
૧૯૮	૨૬-દાંતના દર્દો શ્રિમત વર્ગનાંજ વધુ કેમ ? ...	૧૨૭
૧૯૯	૨૭-દાંતમાં ૫૩ કેમ થાય છે ? ...	૧૨૭
૨૦૦	૨૮-દર્દોનું મૂળ ખરાબ દાંતો છે એવું ડોકટરોનું અનુમાન ...	૧૨૮
૨૦૧	૨૯-ખરાબ દાંતો માટે ડોકટરોના અભિપ્રાયો ...	૧૨૮
૨૦૨	૩૦-દાંતના દર્દો અટકાવવા માટે બીજા અનેક દેશોમાં લેવાતા ઇલાજો, એક વેદક તપાસ, એ જરૂરી આમદ વિષે ખુલાસો ...	૧૨૯
૨૦૩	૩૧-દાંતમાં “પાયોરીઆ” ડોકટરનું મત ...	૧૩૦
૨૦૪	૩૨-“પાયોરીઆ” કેમ વધે છે ? ...	૧૩૧
૨૦૫	૩૩-દાંત ઉપર થતી પથરી. તેના પ્રકાર. ...	૧૩૧
૨૦૬	૩૪-“પાયોરીઆથી બચાવ રોગો થાય છે” એવું અનુમાન ...	૧૩૧

આબહોની  
સંખ્યા.

સંકે.

૨૦૭	૩૫-પાયેરીઆનો શરૂઆતથી અટકાવ કરવો સારો છે	...	૧૩૧
૨૦૮	૩૬-પાયેરીઆ વિષે માહિતી	...	૧૩૧
૨૦૯	૩૭-દાંત સારા તો તબીબત સારી રહે છે	...	૧૩૨
૨૧૦	૩૮-ક્યાં ખોરાકથી દાંતો બગડે છે ?	...	૧૩૨
૨૧૧	૩૯-દર વર્ષે કેટલાં આળકો દાંતના રોગથી મરે છે ?	...	૧૩૩
૨૧૨	૪૦-હમેલદાર સ્ત્રી, અને ખરાબ દાંત	...	૧૩૩
૨૧૩	૪૧-માતાઓની એક ખરાબ ટેવ	...	૧૩૪
૨૧૪	૪૨-સારા દાંતોથી ખુશસુરતી વધે છે.	...	૧૩૫
૨૧૫	૪૩-દાંતોનું રક્ષણ	...	૧૩૫
૨૧૬	૪૪-નાનપણે જ દાંતની સેવાતી જોઈતી જતન	...	૧૩૫
૨૧૭	૪૫-આળકોને દાંત આવે ત્યારે સાહુચેતી ને જતનની જરૂર	...	૧૩૬
૨૧૮	૪૬-દાંત કોણે છે તેની સમજણ	...	૧૩૭
૨૧૯	૪૭-દાંત કેમ મરે છે ?	...	૧૩૭
૨૨૦	૪૮-દાંત નિરોગી કેમ રહી શકે ? થોડાક નિયમો	...	૧૩૭
૨૨૧	૪૯-દુધીઆ દાંતો વિષે થોડીક સમજણ	...	૧૩૮
૨૨૨	૫૦-દાંત આવતી વખતે-આળકની મુસ્કેલી, તે વખતે		
	માહાવજતની જરૂર	...	૧૩૮
૨૨૩	૫૧-દાંત આવે ત્યારે સારવારની જરૂર	...	૧૪૦
૨૨૪	૫૨-આળકને દાંત આવે છે તે વિષેની સમજણ	...	૧૪૦
૨૨૫	૫૩- ,, ,, ,, ત્યારે અડચણ પડે છે કે ?	...	૧૪૦
૨૨૬	૫૪- ,, ,, ,, ત્યારે મુસ્કેલી, -સમજણ ઉપાય વગેરે	...	૧૪૧
૨૨૭	૫૫-દાંત આવતી વખતે આળકની હાલત, માતાની દેખ-		
	રેખની જરૂર	...	૧૪૨
૨૨૮	૫૬-જાથુકનાં દાંતો ક્યારે આવે છે ?	...	૧૪૨
૨૨૯	૫૭- ,, ,, આવે ત્યાં સુધીની સંભાળ	...	૧૪૩
૨૩૦	૫૮-પારામાંથી કોહી નિકળે તેનો ઉપાય	...	૧૪૩
૨૩૧	૫૯-દાંતો ને ખોરાક	...	૧૪૪
૨૩૨	૬૦-પહેલા દાંતો ને પહેલો ખોરાક	...	૧૪૪
૨૩૩	૬૧-દાંતો સડી જવાના કારણો	...	૧૪૫
૨૩૪	૬૨-દાંતની જતનની ખાંખીઆ વીગેરે	...	૧૪૫

આખરોની  
સંખ્યા.

સફેા.

૨૩૫	૬૩-દાંત અને તદેરસ્તી વિશે	...	...	૧૪૬
૨૩૬	૬૪- ,, તું સંરક્ષણ માટે વીગતો	...	...	૧૪૬
૨૩૭	૬૫-સાધારણ માણસોના દાંતો	...	...	૧૪૭
૨૩૮	૬૬-દાંત જીભ ને ખોરાક	...	...	૧૪૭
૨૩૯	૬૭-દાંત સાફ રાખવાની અનેક રીતીઓ	...	...	૧૪૮
૨૪૦	૬૮- ,, ને સખત ચીજો	...	...	૧૪૮
૨૪૧	૬૯- ,, તું રક્ષણ કેમ થાય ?	...	...	૧૪૯
૨૪૨	૭૦- ,, બરાબર ધોવાને સાફ કરવા વિશે	...	...	૧૪૯
૨૪૩	૭૧- ,, સાફ રાખવા માટે દાંતનું કેમ કરવું ?	...	...	૧૪૯
૨૪૪	૭૨- ,, સાફ રાખવા મંજન, લોશન, વગેરે	...	...	૧૫૦
૨૪૫	૭૩- ,, ,, માટે મંજનો કેવાં જોઈએ ?	...	...	૧૫૦
૨૪૬	૭૪- ,, ની જાતના માટે કાળજી ને ચાલુ ઉપાયો	...	...	૧૫૦
૨૪૭	૭૫-દાંત માટે ડોક્ટરનું મત, દાંતો કેમ ને ફટલા ? ક્યારે ?	...	...	૧૫૧
	ને ક્યાં આવે છે ? તેની છેલ્લી વીગત	...	...	૧૫૧
૨૪૮	૭૬-દાંતને આડકતરી રીતે પુગવું નુકશાન	...	...	૧૫૨
૨૪૯	૭૭-દાંતનો ઘસ કેવો હોવો જોઈએ ?	...	...	૧૫૨
૨૫૦	૭૮-દાંતના અનેક મંજનો, તેની બનાવટો ને ગુણો	...	...	૧૫૩
૨૫૧	૭૯-બજારમાં વેચાતા બાર જાતના મંજનો વગેરેની સમજણો	...	...	૧૫૪
૨૫૨	૮૦-સારા મંજનો કેમ બનાવશો ? થોડીક રીતીઓ ને સમજણો	...	...	૧૫૪
૨૫૩	૮૧-દાંતની માવજત વિશે છેવટની સમજણો	...	...	૧૫૫



### આળકના ખોરાક વિષે માહોતમારી.

૨૫૪	૧-આળકને ખોરાકની જરૂરીયાત	...	...	૧૫૬
૨૫૫	૨- ,, ,, ના મૂળ કારણો	...	...	૧૫૬
૨૫૬	૩-આળક ગર્ભમાં હોય ત્યાં સુધોનો ખોરાક	...	...	૧૫૭
૨૫૭	૪- ,, ખોરાક કેવો જોઈએ ?	...	...	૧૫૭
૨૫૮	૫- ,, ખોરાક કેવી જાતનો હોવો જોઈએ ?	...	...	૧૫૭
૨૫૯	૬-આળકને દુધનો ખોરાક શું શું મદદ કરે છે ?	...	...	૧૫૮
૨૬૦	૭-આળકના ખોરાકમાં માખણને ચરખીનો ભાગ	...	...	૧૫૮
૨૬૧	૮- ,, ,, ખાંડનો ભાગ	...	...	૧૫૯

ખાળીની  
સંખ્યા.

સંકેત.

૨૬૨	૯- ,,	ખોરાકમાં કેળિનનો ભાગ	...	...	૧૫૯
૨૬૩	૧૦-	ખોરાકમાં જીદી જીદી જાતના નીમકો તેની વીગત	...	...	૧૫૯
૨૬૪	૧૧-ખાળક	સારૂ ખોરાક	...	...	૧૫૯
૨૬૫	૧૨-	માતાને ખોરાક માટે ફરજ	...	...	૧૬૦
૨૬૬	૧૩-	માતાએ કેમ ને ક્યારે, કેટલું ધવાડવું ?	...	...	૧૬૧
૨૬૭	૧૪-	માતાએ ક્યાં લગી ધવાડવું ?	...	...	૧૬૧
૨૬૮	૧૫-	માતાએ ધાવણ ક્યારે છોડવું ?	...	...	૧૬૧
૨૬૯	૧૬-	ધાવણ કેમ છોડાવવું ?	...	...	૧૬૨
૨૭૦	૧૭-	ધાવણનો ખોરાક	...	...	૧૬૨
૨૭૧	૧૮-	ધાવણનો ખોરાક કેટલો આપવો ?	...	...	૧૬૩
૨૭૨	૧૯-	ખાળકને ખોરાક કેમ આપવો, થોડીક સમજણ	...	...	૧૬૩
૨૭૩	૨૦-	પહેલા કાંતો કુટ્યા પછીનો ખાળકનો ખોરાક	...	...	૧૬૪
૨૭૪	૨૧-	માથુ ચોખાનો ખોરાક	...	...	૧૬૪
૨૭૫	૨૨-	આરેરાટ ,, ,,	...	...	૧૬૪
૨૭૬	૨૩-	બે માસના ખાળકનો ખોરાક	...	...	૧૬૫
૨૭૭	૨૪-	ખાળકને દરેક કેમ થાય છે ? કારણ શું ?	...	...	૧૬૫
૨૭૮	૨૫-	ખોરાક માટેનું અરાળ દૂધ	...	...	૧૬૬
૨૭૯	૨૬-	કોંઠરાના મતો	...	...	૧૬૬
૨૮૦	૨૭-	અપવાસથી પણ ખાળકની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, તે માટે ખુલાસો	...	...	૧૬૮
૨૮૧	૨૮-	તંદુરસ્ત ખાળકનો ખોરાક	...	...	૧૬૮
૨૮૨	૨૯-	જન્મથી જ માસ સુધીનો ખોરાક, ખાળક ઉછેરવાની રીતિ	...	...	૧૬૯
૨૮૩	૩૦-	જ થી બાર માસ સુધીનો ખોરાક	...	...	૧૭૦
૨૮૪	૩૧-૧૨ થી ૧૮	,, ,,	...	...	૧૭૦
૨૮૫	૩૨-૧૧ થી	બે વર્ષના ખાળકનો ખોરાક વગેરે	...	...	૧૭૧
૨૮૬	૩૩-	ખાળકનો ખોરાક	...	...	૧૭૧
૨૮૭	૩૪-	,, ને ધાવનો ખોરાક	...	...	૧૭૨
૨૮૮	૩૫-	,, ને બીજો ,,	...	...	૧૭૨
૨૮૯	૩૬-	ખાળકને માટે નરમ ને માફક આવતો ખોરાક	...	...	૧૭૨
૨૯૦	૩૭-૧ થી ૩ વર્ષના	ખાળકનો ખોરાક, શરીર ને પાચનશક્તિ	...	...	૧૭૩

**માખદોની  
સંખ્યા.**

**અંકો.**

૨૯૧	૩૮-આળકની હોજરી ને ખોરાકનું પ્રમાણ, એક સંપૂર્ણ કોડો, ને સમજણો વગેરે	... ૧૭૩
૨૯૨	૩૯-એક અમુક આળક પોતાની ઉંમરના પ્રમાણમાં કેટલો ખોરાક લઈ શકે ?	... ૧૭૪
૨૯૩	૪૦-અમુક આળકનો પીતાપીતા પાછો બહાર પડતો ખોરાક...	૧૭૫
૨૯૪	૪૧-ચોડાંક દીવસોના નાના આળકો માટેનો શ્રેષ્ઠ ખોરાક કયો ?	૧૭૫
૨૯૫	૪૨-આળકનો ચાલુ ખોરાક ઉપર રાખવી જોઈતી દેખરેખ વગેરે	૧૭૫
૨૯૬	૪૩-હાલમાં આળકને ખોરાક કેમ અપાય છે ?	... ૧૭૬
૨૯૭	૪૪-માતાનું દુધ એજ શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે	.. ... ૧૭૬
૨૯૮	૪૫-ખોરાક ને તંદરેસ્તી વીશે અનેક વીગનો	... ... ૧૭૬

### હવા વિષે.

૨૯૯	૧-આળમરણનું એક મોડું કારણ અસુખાકારી ભર્યા મકાનો	૧૭૯
૩૦૦	૨-હવા: સારી ને ખરાબ, એક વૈદક તપાસ	... ૧૭૯
૩૦૧	૩-માણસને કેટલી હવાની જરૂર છે ?	... ૧૭૯
૩૦૨	૪-ધરતી હવા બગડવાનું કારણ શું ? તે કેમ બગડે છે ?	... ૧૮૦
૩૦૩	૫-ખુલ્લી હવાનો એક ખોટો ખ્યાલ	... ... ૧૮૧
૩૦૪	૬-ખુલ્લી હવા કેવી રીતે મેળવવી ?	... ... ૧૮૧
૩૦૫	૭-દર્દો કેમ વધે છે ? ખુલ્લી હવાની જરૂર	... ... ૧૮૨
૩૦૬	૮-દર્દીનું બીજાણું ક્યાં રાખવું ?	... ... ૧૮૩
૩૦૭	૯-અશક્ત તાવદાન આળકો ને હવા	... ... ૧૮૩
૩૦૮	૧૦-આળકની તંદરેસ્તી માટે હવાનો નિયમ લક્ષમાં રાખવા વિષે	૧૮૪
૩૦૯	૧૧-આળકના મ્હોમાંથી નિકળતી બદબો વગેરે	... ૧૮૪

### આળકો માટેની શરીર ને મનની અનેક કસરતો.

#### PHYSICAL AND MENTAL EXERCISE.

૩૧૦	૧-આળકને માટે શરીરની ને મનને કસરતો-તેના ફાયદા	૧૮૫
૩૧૧	૨-આળકને કસરતની જરૂર વિષે	... ... ૧૮૫
૩૧૨	૩-કસરતથી દુઃખો કમી થાય છે.	... ... ૧૮૫

બાળકોની  
જાણ.

સફા.

૩૧૩	૪-કસરત ને અભિયાસ	...	... ૧૮૫
૩૧૪	૫-"મન્યુત શરીર" તોજ "મન મન્યુત રહે છે."	...	... ૧૮૬
૩૧૫	૬-ઉંચાઇ ને વળ્યુતું પ્રમાણ કેવું જોઇએ ?	...	... ૧૮૬
૩૧૬	૭-બાળકોના હવા સાથે સબધ	...	... ૧૮૭
૩૧૭	૮-બાળકની સંભાળ વગેરે	...	... ૧૮૭

## અંધોલ યા નહાવું.-Bathing.

૩૧૮	૧-બાળકોને નહવાડવાની અનેક રીતો	...	... ૧૮૮
૩૧૯	૨- " " મા અચાનપણું	...	... ૧૮૮
૩૨૦	૩-કયા બાળકને દરરોજ નહવાડવું યા નહી ?	...	... ૧૮૮
૩૨૧	૪-બાળકને નહવાડવા માટેનું પાણી કેટલું ગરમ જોઇએ ?	...	... ૧૮૯
૩૨૨	૫- " " માટે થોડીક સાહ્યેતીની જરૂર	...	... ૧૮૯
૩૨૩	૬- " " માટેનું પાણી જેમ થંડું તેમ સારું	...	... ૧૮૯
૩૨૪	૭- " કેમ નહવાડશો ? ક્યારે નહવાડશો ? થોડીક સુચનાઓ	...	... ૧૯૦
૩૨૫	૮- " થંડી યા ગરમી થઇ હોય તો માતાએ શું કરવું ?	...	... ૧૯૧

## બાળકની ઉંઘ માટે સમજણ.-Sleep.

૩૨૬	૧-બાળકને વધુ ઉંઘ, એક આશીર્વાદ સમાન છે	...	... ૧૯૨
૩૨૭	૨-બાળક પરાઢીએ જેમ જાગી ઉઠે તેમ સારું	...	... ૧૯૨
૩૨૮	૩-બાળકને ઉંઘ નહી આવવાનું કારણ શું ?	...	... ૧૯૨
૩૨૯	૪- " થી થાક ઉતરે છે	...	... ૧૯૩
૩૩૦	૫- " થી ખોરાક પચે છે	...	... ૧૯૩
૩૩૧	૬- " થી સારી વધ થાય છે	...	... ૧૯૩
૩૩૨	૭- " થી દર્દો સારા થાય છે	...	... ૧૯૩
૩૩૩	૮- " થી મનને કૌવલ મળે છે તે વીશે	...	... ૧૯૪
૩૩૪	૯- " થી જીંદગી વધે છે	...	... ૧૯૪
૩૩૫	૧૦-ઉંઘ ફરેકને જીંદગીનું સુખ આપે છે	...	... ૧૯૪

બાળકોની  
સંખ્યા.

સફે.

૩૩૬	૧૧-ઉંઘ લાવવા માટેના થોડાંક નીચમો ...	૧૯૫
૩૩૭	૧૨- " દેશી ઉપાયો ...	૧૯૫
૩૩૮	૧૩-ક્યાં બાળકો વધુ ઉંઘી શકે છે ? ...	૧૯૬
૩૩૯	૧૪-ઉંઘ માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર વગેરે ...	૧૯૬

### પહેરવેશ યા પોષાક માટે.

૩૪૦	૧-બાળકના કપડાં માટે લેવાવી જોઈતી સંખ્યા ...	૧૯૭
૩૪૧	૨-કપડાંનું ઉપયોગીપણું ...	૧૯૭
૩૪૨	૩-કપડાં ને રંગો સંબંધી ...	૧૯૭
૩૪૩	૪-બાળકનો પોષાક ગરમ હોય તો સારું ...	૧૯૮
૩૪૪	૫- " નરમ ને હલકો હોવો જોઈએ ...	૧૯૭
૩૪૫	૬- " ઢીલો ને લાખો અનુકૂળ હોય છે ...	૧૯૭
૩૪૬	૭-અચ્ચું ચાંલતા શીખે ત્યાં સુધી બુટની જરૂર નથી ...	૧૯૯
૩૪૭	૮-બાળકના હાથ, પગ, યા ગરદન ઉધાડી ન રાખવી જોઈએ	૧૯૯
૩૪૮	૯-બાળકને ટાપી પહેરાવવાની જરૂર વીશે ખુલાસો ...	૧૯૯
૩૪૯	૧૦-હોંદુ લોકોના અનેક રીવાજો ...	૧૯૯
૩૫૦	૧૧-પારસી ક્રામ મધે બાળ અરદાસ્ત ...	૨૦૦
૩૫૧	૧૨-બાળકના કપડાં, શરીર, ને હવા ...	૨૦૧
૩૫૨	૧૩-જુદો જુદો કપડો તેનું ઉપયોગીપણું વગેરે ...	૨૦૧
૩૫૩	૧૪-રૂના કપડાના ગુણ દોષ ને ઉપયોગીપણું ...	૨૦૧
૩૫૪	૧૫-સનના " " " ...	૨૦૨
૩૫૫	૧૬-રેશમી " " " ...	૨૦૨
૩૫૬	૧૭-દરેક કપડાંની વજાત, ગુણ, બનાવત, વગેરે માટેની માહિતી	૨૦૨
૩૫૭	૧૮-કપડાના જુદા જુદા રંગો ને તેની અસર વિષે	
	સાથ-ટીસ્ટોનું મત ...	૨૦૨
૩૫૮	૧૯-મોજના ગુણો ...	૨૦૩
૩૫૯	૨૦-ફાનલના ફાયદાઓ ...	૨૦૩
૩૬૦	૨૧-બાળકો માટેના પોષાક ...	૨૦૪
૩૬૧	૨૨- " " ના " ની પસંદગી ...	૨૦૪
૩૬૨	૨૩- " " કયા રંગનો પોષાક સારો ? ...	૨૦૫



## બાળકોના બાલ વિષે—Hair.

૩૬૩	૧-બાળની રચનાથી મોઢાંની ખુબસુરતીમાં વધારો થાય છે	૨૦૬
૩૬૪	૨-ધણાંક બાળકોના બાલો ઓછા હોય છે તેનું કારણ ...	૨૦૬
૩૬૫	૩-બાલની જતન માટેના ઉપાયો ...	૨૦૭
૩૬૬	૪- „ સાફ કરવાનું સોલ્યુશન ...	૨૦૭
૩૬૭	૫-માથામાં થતો સફેદ ખોરા (Dandruff) ...	૨૦૮
૩૬૮	૬-બાળકોના માથામાં થતી ઉંદરી (Favus) તે કેમ થાય છે ? તે વિષે અનેક સમજણો ...	૨૦૮
૩૬૯	૭-ઉંદરી સાફ કરવાના ઇલાજો ...	૨૧૦

## બાળકનું બીછાણું.

૩૭૦	૧-અમુક બાળકનું બીછાણું કેવું નાખવું જોઈએ તે વિષે ...	૨૧૧
-----	--	-----

## બાળકની બીમારી ને ખોરાક વિષે.

૩૭૧	૧-અમુક બાળકને બીમારીના વખતે કેવો ખોરાક આપવો તે વિષે સમજણ ...	૨૧૨
-----	--	-----

## કબજઆત-Constipation.

૩૭૨	૧-આજકાળ દુન્યામાં લાખો બાળકો કબજઆતથી જ મરણ પામે છે ...	૨૧૨
૩૭૩	૨-કબજઆત કેમ થાય છે ? તેની સમજણો ...	૨૧૨
૩૭૪	૩- „ લોહીના ફેરફારથી થાય છે તે વિષે ...	૨૧૩
૩૭૫	૪- „ ની લોહી ઉપર થતી અસર ...	૨૧૩
૩૭૬	૫- „ ની હોજરી ઉપર અસર ...	૨૧૩
૩૭૭	૬- „ ની મગજ ઉપર અસર ...	૨૧૪
૩૭૮	૭- „ ની આતરડાં ઉપર અસર ...	૨૧૪
૩૭૯	૮- „ ની શરીરના બીજા અવ્યવે ઉપર અસર ...	૨૧૫
૩૮૦	૯- „ માટે જોક જીલાબ ...	૨૧૫
૩૮૧	૧૦-બાળકોની કબજઆત વિષે જાણીતા ડોક્ટરોના અભિપ્રાયો વગેરે ...	૨૧૬

બાળકોની  
સંખ્યા.

સરો.

## બાળકોને થતી અજરણ Indigestion તે વિશે અનેક સુચનાઓ, ઉપાયો ને તેના કારણો વગેરે.

૩૮૨	૧-બાળકને, ને બીજાને અજરણ કેમ શરૂ થાય છે ? તેની ચેતવણી વગેરે	...	... ૨૧૭
૩૮૩	૨-અજરણ કેમ થાય છે ?	...	... ૨૧૮
૩૮૪	૩- ,, થવાના કારણો શું ?	...	... ૨૧૮
૩૮૫	૪- ,, માટે સંપૂર્ણ સમજણ	...	... ૨૧૮
૩૮૬	૫- ,, ને આપણા કોઠો, એક સંપૂર્ણ સમજણ	...	... ૨૧૮
૩૮૭	૬-અજરણને ઝેડો	...	... ૨૧૯
૩૮૮	૭- ,, ને હોજરીનું કામ વગેરે	...	... ૨૧૯
૩૮૯	૮- ,, ને પાચણશક્તિ વિષે	...	... ૨૨૦
૩૯૦	૯- ,, ના દેશી અનેક ઉપાયો	...	... ૨૨૦

## બાળકને થતો ચાલુ અતિસાર.

### CHRONIC DIARRHŒA IN CHILDREN.

૩૯૧	૧-બાળકને થતો અતિસાર વિષે	...	... ૨૨૧
૩૯૨	૨- ,, અતિસાર, માખાપોને સમજણ	...	... ૨૨૧
૩૯૩	૩- ,, ,, સુચનાઓ	...	... ૨૨૧
૩૯૪	૪-બાળકને અતિસાર કેમ થાય છે, ?	...	... ૨૨૨
૩૯૫	૫- ,, ના ,, માટે સમજણની જરૂર	...	... ૨૨૨
૩૯૬	૬- ,, ના ,, ની માહવજતની જરૂર	...	... ૨૨૩
૩૯૭	૭- ,, અતિસાર ખોરાક ને જતન વગેરે	...	... ૨૨૪
૩૯૮	૮-બાળકને અતિસારની શરૂઆત કેમ થાય છે ?	...	... ૨૨૪
૩૯૯	૯- ,, ,, નો રોગ કેમ લાગુ પડે છે ?	...	... ૨૨૫
૪૦૦	૧૦- ,, ,, ,, ,, ,, તેના કારણો	...	... ૨૨૫
૪૦૧	૧૧- ,, ,, ના યોગ્ય વસ્તુઓના ઉપાયો.	...	... ૨૨૬

આખરોની  
સામ્યા.

સફા.

## આળકોને થતો અતિસારનો ઝાડો—Diarrhoea.

૪૦૨	૧-અતિસારનો ઝાડો તેની શરૂઆત વનસ્પતિના જળીતા ઉપાયો ... .. ૨૨૭
૪૦૩	૨-આળકોને અતિસાર કેમ લાગુ પડે છે? તેના થોડાંક કારણો ... .. ૨૨૭
૪૦૪	૩-ફળ પ્રમાણે આળકોની જાતન ... .. ૨૨૮
૪૦૫	૪-એ રોગ માટેના ધરના ચાલુ ઉપાયો ... ૨૨૯

## આળકોને આવતું ગોવરૂ—Measels.

૪૦૬	૧-ગોવરૂ વિષે સમજણ ... .. ૨૩૦
૪૦૭	૨-આળકોને ગોવરૂ કેમ આવે છે? ... .. ૨૩૧
૪૦૮	૩-ગોવરૂ કેમ પારખશે? ... .. ૨૩૧
૪૦૯	૪-ગોવરૂ ને સહીયડ વિષે ... .. ૨૩૨
૪૧૦	૫-ગોવરૂ કેમ અટકાવશે? ... .. ૨૩૩

## આળકોને આવતા સહીયડ—Small Pox.

૪૧૧	૧-સહીયડના રોગ વિષે સમજણ ... .. ૨૩૩
૪૧૨	૨-સહીયડનું જોર કેટલા દિવસો સુધી રહે છે? ... ૨૩૪
૪૧૩	૩-સહીયડમાં આળકોની હાલત ... .. ૨૩૪
૪૧૪	૪-સહીયડ ક્યારે દુર થાય છે? ... .. ૨૩૫
૪૧૫	૫-સહીયડ અને મરણ પ્રમાણ ... .. ૨૩૫
૪૧૬	૬-સહીયડ વખતે માવજત વગેરે ... .. ૨૩૫
૪૧૭	૭-સહીયડ વિષે વેહેમો ... .. ૨૩૬
૪૧૮	૮-સહીયડ વિષે અનેક માહિતી ... .. ૨૩૭
૪૧૯	૯-સહીયડના ડાગા માટે સાફુચેતી ... .. ૨૩૮
૪૨૦	૧૦-શીતલાના થોડાંક ઉપાયો ... .. ૨૩૯

બાળકોની  
સંખ્યા.

સંખ્યા.

## બાળકને થતો મરડો—Dysentery.

૪૨૧	૧-મરડો કેમ પેદા થાય છે ?	...	...	૨૩૯
૪૨૨	૨-,, પેદા થવાનું કારણ શું ?	...	...	૨૩૯
૪૨૩	૩-,, કેમ પારખશો ?	...	...	૨૪૦
૪૨૪	૪-મરડા ઉપર વધુ લક્ષ આપવું જોઈએ	...	...	૨૪૦
૪૨૫	૫-મરડો થવાનું કારણ, ખરાબ ખોરાકજ છે	...	...	૨૪૧
૪૨૬	૬-મરડો થવાનું બીજું કારણ આંતરડાનો કચરો	...	...	૨૪૧
૪૨૭	૭-મરડો થવાનું ત્રીજું કારણ આંતરડા ને હોજરીનો બગાડ	...	...	૨૪૨
૪૨૮	૮-મરડો થવાનું ચોથું કારણ કંટલીક જાતની ઝેરી હવા	...	...	૨૪૩
૪૨૯	૯-મરડો થવાનું પાંચમું કારણ નબળાઈ છે	...	...	૨૪૩
૪૩૦	૧૦-મરડાના તુરતના ઉપાયો	...	...	૨૪૩
૪૩૧	૧૧-મરડાના દેશી ઉપાયો	...	...	૨૪૪
૪૩૨	૧-બાળકોને થતા કર્મો WORMS	...	...	૨૪૫
૪૩૩	૨-કરમનાં વનસ્પતિના ઉપાયો	...	...	૨૪૫
૪૩૪	બાળકના આંતરડાનું ગુચવાવું Obstruc- tion of the bowel	...	...	૨૪૬
૪૩૫	બાળકની હોજરીમાં બગાડો Gastric catarrh	...	...	૨૪૬
૪૩૬	બાળકને થતો ગળાનો સોજો Sore throat and enlarged tonsils	...	...	૨૪૭
૪૩૭	બાળકને આવતો સાધારણ તાવ Fever	...	...	૨૪૭
૪૩૮	બાળકને થતા ફુલ્લા Boils	...	...	૨૪૭
૪૩૯	બાળકને થતા મોટા ફુલ્લાઓ યા ગુડાંઓ Pimple	...	...	૨૪૭
૪૪૦	આંતરડામાં થતી કૃમી Intestinal worms	...	...	૨૪૮
૪૪૧	“ ચુળાઓ ” Aphthae	...	...	૨૪૮
૪૪૨	બાળકને થતું ઉપધ્યુ ( આંચકી ) Convulsion	...	...	૨૪૯
	૧ બાળકને થતી ઉલટો યા ઉછાળો Nausea and vomiting	...	...	૨૪૭
૪૪૩	૨-હોજરીના બગાડથી થતી ઉલટો	...	...	૨૪૭
૪૪૪	૩-બીજા અનેક રોગોથી થતી ઉલટો	...	...	૨૪૯
૪૪૫	૪-હોજરીના ફાપથી થતી ઉલટો	...	...	૨૪૯

આળીની  
સંખ્યા.

સફા.

૪૪૬	૫ ભેંજના રોગથી થતી ઉલટી	...	... ૨૫૧
૪૪૭	૬-ઉલટીના ઉપાયો	...	... ૨૫૨
૪૪૮	૭-પચ્ચાને થતો ઉલટીનો રોગ	...	... ૨૫૩
૪૪૯	૮-પચ્ચાનું પેટ ભરાઈ જવાથી ઉલટી થાય છે	...	... ૨૫૨
૪૫૦	૯-પચ્ચાને ઉલટી થવાના ખીજ કારણો શું છે ?	...	... ૨૫૩
૪૫૧	૧૦- " " થાય ત્યારે લેવાના ઉપાયો	...	... ૨૫૩
૪૫૨	આળકને થતી ઉલટી અને ઝાડો	...	... ૨૫૪
૪૫૩	૧-આલમપીત યાને ઉલટીનો ચાલુ રોગ, Vomiting	...	... ૨૫૪
	૨- " ના ઉપાયો	...	... ૨૫૫
૪૫૪	૧-આળકને સીમટના ઝાડાનો રોગ, -Mucous Disease	...	... ૨૫૫
૪૫૫	૨- " " કેમ પારખશે	...	... ૨૫૬
૪૫૬	૩- " " થવાના કારણો	...	... ૨૫૬
૪૫૭	૪-આ ઝાડો તે મરડો નથી	...	... ૨૫૬
૪૫૮	૧-"હુપીંગ કફ" યાને મોટી ખાંસીનો ચાલુ રોગ-Hoo-	...	... ૨૫૭
	ping Cough	...	... ૨૫૭
૪૫૯	૨- " એ રોગ શરૂ કેમ થાય છે ?	...	... ૨૫૭
૪૫૦	૩-એ રોગ માટે સાહુચેતી	...	... ૨૫૮
૪૬૧	૪- " ની ખાંસી ને ગુચના ઉપાયો	...	... ૨૫૮
૪૬૨	૧-આળકને ઉંઘમાં પીશાય થઈ જવાનો ખુરો રોગ-	...	... ૨૫૮
	Nocturnal Incontinence of urine	...	... ૨૫૮
૪૬૩	૨-આ રોગ થવાનું કારણ શું ?	...	... ૨૫૮
૪૬૪	૩-આ રોગ કેમ દુર થાય	...	... ૨૫૯
૪૬૫	૪-આ ખાંસો શું કરે છે	...	... ૨૫૯
૪૬૬	૫-એ રોગના ઉપાયો	...	... ૨૬૦
૪૬૭	૧-આળકને થતું-મજબૂ-કઝમજ-Chicken pox	...	... ૨૬૦
૪૬૮	૨-આ રોગ કેમ પારખશે ?	...	... ૨૬૦
૪૬૯	૩-એ રોગનો અટકાવ ને ઉપાયો	...	... ૨૬૦
૪૭૦	આળકને આવતી આંકડી Colic યા cramps	...	... ૨૬૨
૪૭૧	આળકને મ્હોહું આવે તે માટે ચેતવણી ને ઉપાયો	...	... ૨૬૨
	Salivation	...	... ૨૬૨

બાળકોની  
સંખ્યા.

સંજ્ઞા.

૪૭૨	બાળકને થતી પુનઃલી યા ખસ Itch	...	૨૬૩
૪૭૩	પુનઃલી વિષે ઉપાયો Itching	...	૨૬૩
૪૭૪	બાળકને થતી અળાપ Licken, Rash	...	૨૬૪
૪૭૫	૧-બાળકને થતો કમળો Jaundice	...	૨૬૪
૪૭૬	૨- „ કમળા વખતે નિશાનીઓ	...	૨૬૫
૪૭૭	૩- „ „ ના ઉપાયો ...	...	૨૬૫
૪૭૮	૧-બાળકને વારસામાં મળતો ટાંકી (વીસફોટક) નો રોગ Inherited Syphilis	...	૨૬૬
૪૭૯	૨-ચાંદી યા ટાંકીવાળા માણસોના પેદા થતા બાળકો માટે...	...	૨૬૬
૪૮૦	૩-એવા બાળકોનો દેખાવ ને રંગ-રૂપ ! !	...	૨૬૬
૪૮૧	૪-મામાબાપનો ભેગ બાળકો	...	૨૬૭
૪૮૨	૫-આ રોગ કેમ ઓધો ઉતરે છે ?	...	૨૬૮
૪૮૩	૬- „ વાળા બાળકોની સ્થિતિ	...	૨૬૯
૪૮૪	૭-આવા રોગવાળા મામાપોએ 'શુ' કરવું ?	...	૨૭૦
૪૮૫	૮-મા આપોએ પોતાની જોખમદારી સમજવી જોઈએ.	...	૨૭૦
૪૮૬	૧-કુટાંટીયું યા કુકડીઆ ખાસી	...	૨૭૧
૪૮૭	૨-આ ખાંસીની શરૂઆત	...	૨૭૧
૪૮૮	૩- „ „ કેમ લાગુ પડે છે ?	...	૨૭૧
૪૮૯	૪-ખાંસીના ઉપાયો	...	૨૭૨
૪૯૦	બાળકના મ્હોરા ઉપરથી પરિક્ષા	...	૨૭૨
૪૯૧	બાળકના ચેન ચાળાઓ ઉપરથી નિકળતું અનુમાન	...	૨૭૨
૪૯૨	બાળકો ૨૬ ૨૬ યા રૂદન કરે છે તે વિષે સમજણ	...	૨૭૩
૪૯૩	બાળકોનું મ્હોરું અને શ્વાસોશ્વાસ	...	૨૭૩
૪૯૪	બાળકોના આંગમીની ગરમી વિષે	...	૨૭૪
૪૯૫	બાળકોના ઢઢોષ માટે	...	૨૭૪
૪૯૬	બાળકોના પેટનું ફૂંટી આવવું-Tympanites	...	૨૭૪
૪૯૭	બાળકોના પેટના દુખો કેમ થાય છે	...	૨૭૫
૪૯૮	૧-બાળકને થતી ખેંચતાણ Cramys	...	૨૭૫
૪૯૯	૨-ખેંચતાણથી શરિર ઉપર અસર	...	૨૭૫
૫૦૦	૩-ખેંચતાણથી મગજ ઉપર અસર	...	૨૭૬

બાળકોની  
સંખ્યા.

સફા.

૫૦૧	૧-મરડાની એક અગત્યની દવા	...	...	૨૭૬
૫૦૨	૨-એ ચીજની પેદાસ	...	...	૨૭૭
૫૦૩	૩-એ ચીજના ગુણો	...	...	૨૭૭
૫૦૪	૪-એ ઉપાયે કેમ કરવો ને કેટલો લેવો ?	...	...	૨૭૭
૫૦૫	બાળકો માટે ધરના અનેક જુલાઓ	...	...	૨૭૮
૫૦૬	બાળકોને થતી ઉલટીના કારણો શું છે ?	...	...	૨૭૮
૫૦૭	૧-બાળકોને આવતી અનેક પ્રકારની તાવ યા બોખાર Fever	...	...	૨૭૯
૫૦૮	૨-ધણીક જાતોની તાવ અને નેત્રી નીશાનીઓ, ને શરૂઆત વગેરે	...	...	૨૭૯
૫૦૯	૩-રોજીદો-આંતરીઓ અને ચોથીઓ તાવ,-Inter- mittent fever અને ટેંત્રી નીશાનીઓ	...	...	૨૭૯
૫૧૦	૪-તાહડીઓ અને આંતરીઓ તાવ	...	...	૨૮૦
૫૧૧	૫-શરિરમાં રહેતો નરમ પ્રકારનો તાવ,-Hectic Fever	...	...	૨૮૦
૫૧૨	૬-સપ્ત ચાલુ તાવ,-Remittent Fever	...	...	૨૮૧
૫૧૩	૭-ઉધાણીનો તાવ,	...	...	૨૮૧
૫૧૪	૮-મરકીનો તાવ,-Plague	...	...	૨૮૧
૫૧૫	૯-ઉબરી નિકળતો તાવ	...	...	૨૮૨
૫૧૬	૧૦-એકાએક ફૂટી નિકળતો તાવ	...	...	૨૮૨
૫૧૭	૧૧-"સનેપાત યા પીત્તવિકારનો તાવ	...	...	૨૮૨
૫૧૮	૧૨-મેલેરીઆ તાવ,-Malaria Fever	...	...	૨૮૩
૫૧૯	૧૩-"બોહોર તાવ"-Enlargement of the spleen	...	...	૨૮૩
૫૨૦	૧૪-"રાતો તાવ",-Scarlet Fever	...	...	૨૮૪
૫૨૧	૧૫-એકવીશ દિવસનો ચાલુ તાવ,-Typhoid or Ente- ric Fever	...	...	૨૮૪
૫૨૨	૧૬-ચૌદ દિવસનો ચાલુ તાવ Typhus Fever	...	...	૨૮૫
૫૨૩	૧૭-"ટફોફાઇડ રીવર" એકવીસ દિવસો ચાલુ તાવ એ વિશે અનેક સમજણો, ચેતવણી ને અનેક સુચનાઓ વગેરે	...	...	૨૮૭
૫૨૪	૧૮-ઉટીયુ-ટુટીયુ Dengue Fever	...	...	૨૮૭
૫૨૫	૧૯-હાડકાંની તાવ Ricket Fever	...	...	૨૮૭

આબહોની  
સંખ્યા.

સંકેત.

૫૨૬	૨૦-ખીજ અનેક જાતના તાવ	...	...	૨૮૮
૫૨૭	૨૧-તાવ આવ્યા પછી આળકની સંભાળ	...	...	૨૮૮
૫૨૮	૧-આપણા દેશમાં રોજના કેટલા આળકો મરણ પામે છે ?	...	...	૨૯૧
૫૨૯	૧-પારસી માતાઓ હવે એતો	...	...	૨૯૩
૫૩૦	૧-મુંબઈના હાકેમ સર લેસલી વિલસનનું મત	...	...	૨૯૪
૫૩૧	૧-ફુધમલ આળકો કેમ મરે છે ? લેડી વિલસનનું મત	...	...	૨૯૫
૫૩૨	૧-આળકોને નજર પડતા ચાલુ સાધારણ રોગો	...	...	૨૯૭
૫૩૩	૧-સળેગમ-Coryza, ૨-થાસી-Cough,-Phlegm, ૩-ગાંઠ-Glands, ૪-ગાંઠોની ઢાર-Scrofula	...	...	૨૯૭
૫૩૪	થાંસાના અગત્યના ઉપાયો, રાખવા લાયક દવાઓનું લીસ્ટ	...	...	૨૯૮
૫૩૫	માથામાં દુખાવો-Headache	...	...	૨૯૯
૫૩૬	આળકોના માથામાં થતો ખોરા અને તેના ઉપાયો	...	...	૨૯૯
૫૩૭	આળકના માથામાં થતી ઉદરી Alopecia ના ઉપાયો	...	...	૨૯૯
૫૩૮	ખીલના Pimple ઉપાયો	...	...	૩૦૦
૫૩૯	મસાના Piles ના ઉપાયો	...	...	૩૦૦
૫૪૦	૧ Sun Stroke માટે સાદુએતી	...	...	૩૦૦
૫૪૧	આળકના શરીર ઉપર અગત્યનાં દાહ થાય તેના ઉપાય	...	...	૩૦૧
૫૪૨	આળકના શરીરમાં લોહીનો અગાડો	...	...	૩૦૧
૫૪૩	શરદીના ઉપાયો	...	...	૩૦૧
૫૪૪	ચાલુ પરસેવો પડે તો શું કરવું ?-Perspiration	...	...	૩૦૨
૫૪૫	નખછરોનો ઉપાયો-Whitlow	...	...	૩૦૨
૫૪૬	લચકનો ઉપાયો-Sprain or Dislocation	...	...	૩૦૨
૫૪૭	દાઝેલા ભાગોના ઉપાયો વગેરે	...	...	૩૦૩
૫૪૮	બળેલા ભાગો ઉપર ઉપાયો	...	...	૩૦૩
૫૪૯	આળકની લુપ વિષે સુચના,-Appetite	...	...	૩૦૩
૫૫૦	ઉંઘ માટે યોગ્ય સુચનાઓ	...	...	૩૦૪
૫૫૧	માથું ઉચું રાખીને સુવાના ગેરફાયદાઓ	...	...	૩૦૪
૫૫૨	માથાની જી Louse કાઢવાનો ઉપાયો	...	...	૩૦૫
૫૫૩	કાનના અનેક રોગો ને ઉપાયો	...	...	૩૦૫
૫૫૪	કાનનું બહારપણું	...	...	૩૦૫
૫૫૫	કાનમાંના ચરકાઓ માટેના, વસ્ત્રપતિના ઉપાયો	...	...	૩૦૫



બાળકોની  
અવસ્થા.

સંખ્યા.

૫૫૬	કાનમાં પડતા જીવોના ઉપાયો	...	...	૩૦૬
૫૫૭	૧-દવાઓનું તોલ, અને માપની સંપૂર્ણ સમજણ	...	...	૩૦૬
૫૫૮	૨-સૂક્ષ્મ દવાનું માપ	...	...	૩૦૬
૫૫૯	૩-પ્રવાહી દવાનું માપ	...	...	૩૦૬
૫૬૦	૪-રાઇન મેઝર	...	...	૩૦૬
૫૬૧	૫-અમઆનું માપ	...	...	૩૦૬
૫૬૨	૬-દવાની વજણોના સમજણ-કોઠો ૨ જો	...	...	૩૦૭
૫૬૩	૭-પ્રવાહી દવાઓના પ્રમાણની સમજણો	...	...	૩૦૭
૫૬૪	બાળકોના જન્મ-વજણ વગેરેની સમજણો	...	...	૩૦૭
૫૬૫	બાળકોની ઉચ્ચાઇથી વજણનું પ્રમાણ-સમજણ કોઠો ૧ જો.	...	...	૩૦૮
૫૬૬	" " " " ૨ જો.	...	...	૩૦૮
૫૬૭	માણસની ઉચ્ચાઇથી લેના વજનની સમજણ	...	...	૩૦૯
૫૬૮	" "	...	...	૨૧૦
૫૬૯	માણસના શ્વાસ અને નાડીની ધ્વપકારાંઓ	...	...	૩૧૦
૫૭૦	માણસના શરીરની રિક્ત માટે જણવાળેગ કોઠો	...	...	૩૧૧
૫૭૧	બાળકોની દવા આપવાનું પ્રમાણ	...	...	૩૧૨
૫૭૨	દરદીઓને દવા કેમ ને કેટલી આપવી ?	...	...	૩૧૩
૫૭૩	તે માટેની સમજણ ને કેટલક	...	...	૩૧૩
૫૭૩	બાળકો સગમગે કેટલુ ઉધાધ છે ?	...	...	૩૧૩
૫૭૪	૧-બાળકો ૫૫ બીનાર આદમીઓને દવા આપતો વખતે	...	...	૩૧૪
	લક્ષમાં રાખવા જતમ અગત્યની સૂચણા	...	...	૩૧૪
૫૭૫	૨-જરૂરી દવા ટેબલ ઉપરજ હાજર રાખવી	...	...	૩૧૪
૫૭૬	૩-દવા હંમેશા હીલ્લોનેજ આપવી	...	...	૩૧૪
૫૭૭	૪- " " સારી જગ્યા ઉપરજ રાખવી	...	...	૩૧૪
૫૭૮	૫-દવા આપવા વિષે સૂચણાઓ	...	...	૩૧૫
૫૭૯	૬-દવા ને દરદી	...	...	૩૧૬
૫૮૦	૭-દરદીના હાલત ડોક્ટરને બરાબર જણાવીજ જોઇએ	...	...	૩૧૬
૫૮૧	૮-દરદીના ઝાડો ને પીસાખ માટે અગત્યનું	...	...	૩૧૭
૫૮૨	૯-દવા આપવા વિષે સૂચણાઓ	...	...	૩૧૭
૫૮૩	૧૦-દરદી માટેની ગોળીઓ	...	...	૩૧૭

આબદોની  
સૂચના.

સફાઈ.

૫૮૪	૧૧- „ „ દવાઓ	...	...	૩૧૭
૫૮૫	૧૨- „ „ મીઠકાર	...	...	૩૧૭
૫૮૬	તાવ આવવાના કારણો ને સુચનાઓ	...	...	૩૧૭
૫૮૭	૧-આળકોને લગતી અગત્યની મુખ્ય આબદો	...	...	૩૧૮
૫૮૮	૨-આળકોને માથામાં હકીકત, ડોક્ટરોને કેમ લખશો ?	...	...	૩૧૮
૫૮૯	૩- „ „ સ્ત્રીઓની „	...	...	૩૧૯
૫૯૦	૪- „ „ અગત્યની હાલત „ જણાવશો ?	...	...	૩૧૯
૫૯૧	આળકોને અવાજ કેમ સુધારશો ?	...	...	૩૧૯
૫૯૨	આળકોની તંદરોસ્તી સાચવવાના માર્ગો	...	...	૩૧૯
૫૯૩	આળકોને પાઉડર લગાડવાથી થતા ગેરફાયદા	...	...	૩૨૦
૫૯૪	આળકોને શક્તિની દવા કેવી આપવી જોઈએ ?	...	...	૩૨૦
૫૯૫	આળકો અને ખાંડાળા માટે દાંત સાફ કરવાનું લોશન	...	...	૩૨૧
૫૯૬	દાંત સાફ કરવાના ધરમતુ ઉપાયો ને સાફ મંજૂર બનાવવાની રીત	...	...	૩૨૧
૫૯૭	૧-આળકોના સાધારણ રોગો ઉપર થોડાંક ધરમતુ ઉપાયો	...	...	૩૨૧
૫૯૮	૨-આળકોને થતી અલ્લર્જીના ઉપાયો	...	...	૩૨૨
૫૯૯	૩- „ „ કમળાભાતનો „	...	...	૩૨૨
૬૦૦	૪- થતા મરડાનો ઉપાય	...	...	૩૨૨
૬૦૧	આળકોને માટે બારલીવોટર, -Barley Water	...	...	૩૨૨
૬૦૨	આળકોને માટે જોલામ	...	...	૩૨૨
૬૦૩	આળકોને માટે કાર્બોલીક લોશન, -Corbolic Lotion	...	...	૩૨૩
૬૦૪	૧-આળકો માટે ઉકાળેલું પીવાનું સ્વચ્છ પાણી	...	...	૩૨૩
૬૦૫	૨- „ „ ઉકાળેલા પાણી માટે સુચના	...	...	૩૨૩
૬૦૬	આળકો માટે “પેપ્ટોન નાઇઝેડ મીલ્ક”- “Peptonised Milk”	...	...	૩૨૩
૬૦૭	આળકો માટે “લાઇમ વોટર”-“Lime Water”	...	...	૩૨૪
૬૦૮	જોખરાની તથા અળસીની ચાહ પીધાથી થતા ફાયદાઓ...	...	...	૩૨૪
૬૦૯	આળકો માટે કટકોના (Alum) પાણીના ફાયદાઓ	...	...	૩૨૪
૬૧૦	આળકોને ચાલુ તાવ આવે તો શું કરશો ?	...	...	૩૨૪
૬૧૧	આળકો વગેરે માટે “કોફી પીલ્સ” કેમ બનાવશો ?	...	...	૩૨૫

આબદોની  
સંખ્યા.

સક્રી.

૬૧૨	આળકો વગેરે માટે “પેપન એસેયર” બનાવવાની રીત ...	૩૨૫
૬૧૩	આળકો વગેરે માટે “પેપન ક્યોરર” કેમ બનાવશો ? ...	૩૨૫
૬૧૪	સધળાં માટે “કોલ્ડક્રીમ” બનાવવાની રીતિ ...	૩૨૫
૬૧૫	“શીવર મિક્ચર” કેમ બનાવશો ? ...	૩૨૫
૬૧૬	“એસેન્સ ઓફ ટુથપેસ્ટ” બનાવવાની રીતિ ...	૩૨૬
૬૧૭	“ટોનિક પીલ્સ” બનાવવાની રીતિ ...	૩૨૬
૬૧૮	“ટુથ પાઉડર” બનાવવાની રીતિ ...	૩૨૬
૬૧૯	“ટેપીલેટરી પાઉડર” કેમ બનાવશો ? ...	૩૨૬
૬૨૦	“ફેઇસ પાઉડર” કેમ બનાવશો ? ...	૩૨૬
૬૨૧	“સ્ક્રબવાસ” બનાવવાની રીતિ, ...	૩૨૬
૬૨૨	દાઝેલા ભાગ માટે ઉપાયો, ...	૩૨૭
૬૨૩	ખૂબળી માટેના ધરધથું ઉપાયો, ...	૩૨૭
૬૨૪	“આળકોને ચતા કરમો” તેને મારી નાંખવાનો ઉપાયે, ...	૩૨૭
૬૨૫	આળકોને ચતા ગુંમડાનો ધરધથું ધલાવ, ...	૩૨૭
૩૨૬	આળકોનો અવાજ બેસી ગયો હોય તો તેનો ધલાવ, ...	૩૨૭
૩૨૭	આળક યા મોટા માણસોના ચરિર ઉપર ચોરા પડ્યા હોય તેનો ધલાવ, ...	૩૨૭
૬૨૮	આળકનું નાક બંધ હોય, ને ઉંધમાં ગુંમરાય તેના ઉપાયો. ...	૩૨૮
૬૨૯	૧-આળકને પીસાબ બંધ થાય ને દુઃખો થાય તેના ઉપાયો ...	૩૨૮
૬૩૦	૨-આળકને વારે ધડીએ પીનામ થયા કરે તો શું કરશો ?... ..	૩૨૮
૬૩૧	૩- ,, પીસાબમાં તનખ મારે તો શું કરશો, ! ...	૩૨૮
૬૩૨	૪- ,, પીસાબ બંધ થાય તો તેનો ધલાવ, ...	૩૨૮
૬૩૪	આળકના આંખના કુલાનો ધલાવ, ...	૩૨૮
૬૩૪	આળકના આંખના પાપણ તથા પડ ખરીજાયતો તેનો ધલાવ ...	૩૨૮
૬૩૫	૧-આળકોના કાનના અનેક દરદોનો ધલાવ ...	૩૨૮
૬૩૬	૨- ,, કાન પાકા હોય તેનો ધલાવ. ...	૩૨૮
૬૩૭	૩- ,, ,, દુઃખારો ચતો હોય તેનો ઉપાયો ...	૩૨૮
૬૩૮	૪- ,, ,, માં સંબળાંધ શકતું નહીં હોય તેનો ધલાવ ...	૩૨૮
૬૩૯	૧-આળકાલનો જવાનવર્ગ, -તેઓનો બાધો નબળો કાંય ?	૩૨૯
૬૪૦	૨-કુટુંબોમાં નજરે પડતા બરમીના ચેપી દર્દો ...	૩૨૯

બાળદોની  
સંખ્યા.

સંકેત.

૬૪૧	૩-જીવાન નર નારીઓમાં અનીતિ ...	૩૨૯
૬૪૨	૪-જીવી અનીતિથી ગરમીના દરદોનો ફેલાવો અને તેથી ઓલાદ ઉપર તેની અસર ...	૩૨૯
૬૪૩	૫-ઓલાદનો નાશ કરનાર આ રોગ, ક્યાં ને કોણનામાં ફેલાયેલો છે ? જવાન સ્ત્રી પુરુષોને બચાવેર ચેતવણી ...	૩૩૦
૬૪૪	૬-આ દરદ ઓધે ઉતરી ઓલાદનો નાશ કરે છે, ...	૩૩૧
૬૪૫	૭-આપણી જીંદગી દુઃખી કરનાર આ ચેપી દરદ છે, ...	૩૩૧
૬૪૬	૮-આવા રોગવાળાએ કદીથી પરણવું નહીં, -કાંકે ઓલાદનો નાશ થાય છે. ...	૩૩૧
૬૪૭	૯-આવા નાશકારક ગરમીના ચેપી રોગો કેમ વધે છે ? શા કારણે વધે છે ? ...	૩૩૨
૬૪૮	૧૦-કમનસીબ અને હીણભાગ્ય ભોગો કોણ થાય છે ? ...	૩૩૨
૬૪૯	૧૧-અટકાવ જોશો ? કે ઇલાજ ? ...	૩૩૩
૬૫૦	"જાતિ શિક્ષણ" Sex Knowledge ...	૩૩૪
૬૫૧	૧-જવાન્યોઓમાં દેખાતી દસ્તદરાજીની પુરી આદત Master Bation ...	૩૩૪
૬૫૨	૨-ખાળકો એ રીતિ તરફ ક્યારે ને કેમ ખેંચાય છે ? ...	૩૩૫
૬૫૩	૩-મેન્ટલ માર્ટર બેશન ...	૩૩૫
૬૫૪	૪-છોકરા જવાનીમાં મુરદાળ થાય છે તેનું આ કારણ ...	૩૩૬
૬૫૫	૫-માખાપોની ફરજ શી છે ? ...	૩૩૬
૬૫૬	૧-જીદા જીદા ગરમીના રોગો ...	૩૩૭
૬૫૭	૨-"સીફીલીસ" "Syphilis" "પોચી ચાંદી" "Softsore" "પ્રમેહ" Gonorrhoea આ રોગો માણસોને કેમ થાય છે ? અને તેની અસર સ્ત્રીને કેમ થાય છે ? તથા ખાળકોને માટે આ રોગો કેવા બચાવે છે ? તે વિષે વિગતવાર ખુલાસો ને સમજણો ...	૩૩૭
૬૫૮	આજકાલ ઉભાઈ જતા ગરમીના અનેક દરદો અને તેનો ઇલાજ, તે કેમ કરવા ? ...	૩૩૯
૬૫૯	૧-"ફેશનના ભોગો" "ફેશનવાળીના પ્રતાપ" ...	૩૪૦
૬૬૦	૨-ઓલાદનો નાશ, એ અજ્ઞાન માતાઓની રીતિ ...	૩૪૦

૬૬૧	૩-ચાલુ કુટુંબોથી બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર અસર ...	૩૪૦
૬૬૨	૪-બાનુઓને અમત્યની સૂચના ...	૩૪૦
૬૬૩	બચ્ચરવાલ કુટુંબો, ધરમાં રાખવા લાયક ચીજો ...	૩૪૧
૬૬૪	ધરમાં અગરી-સગડીએ જોડતી ચીજોની વિગતો ...	૩૪૧
૬૬૫	“પીવાની દવાઓ” કુટુંબોમાં કેમ કેમ રહેવી જોઈએ ?	૩૪૧
૬૬૬	સુખે-દુઃખે ભરવા માટેની દવાઓ ...	૩૪૧
૬૬૭	“સ્પનજીંગ” માટે ...	૩૪૧
૬૭૮	ત્હમરૂ બાળક ખીમાર છે કે નહી તે કેમ પારખશો ?...	૩૪૨
૬૬૯	હવા મારફતે ફેલાતા અનેક રોગો માટે ...	૩૪૨
૬૭૦	ખરાબ હવાથી થતા અનેક રોગો ...	૩૪૨
૬૭૧	ખીમારી સમય બાળકને એક ખીજ દુર રાખવા વિષે...	૩૪૨
૬૭૨	બાળકને પ્રથમ શું શું સોખાડવું જોઈએ છે ?	૩૪૩
૬૭૩	માતાને “સ્તન” “Breast” ચાનના રોગ, ને તેના ઉપાયો ...	૩૪૪
૬૭૪	માતાઓ થતા, યા આવતા સોજ, Swelling ...	૩૪૪
૬૭૫	કારસેટથી સ્ત્રીઓને થતા ગેરફાયદાઓ ...	૩૪૪
૬૭૬	૧-ત્હમો માતા થયા કે ? ત્હમારામાં “માતા” ના નામના ક્યાં ગુણો છે ? ...	૩૪૫
૬૭૭	૨-માતા થયલી ને થનારી સ્ત્રીઓ માટે અમત્યની સંક્ષેપ્ત બાબદો, અમુક સ્ત્રીઓનો સંસારનો જોખમ શું છે ? ...	૩૪૫
૬૭૮	માતા તરીકેના પ્રથમ અભ્યાસ કરજો ...	૩૪૭
૬૭૯	બાળકોને રોગો કેમ થાય છે ? બાળ મરણો કેમ થાય છે ?	૩૪૮
૬૮૦	સ્ત્રીસંગતો યોગ્ય સમય કયો ? ...	૩૪૮
૬૮૧	ત્હમોને હંમેશ રહેલા છે કે નહી તેની યોગ્ય સાબેતી શું ? તે ત્હમો કેમ જાણશો ? ...	૩૪૯
૬૮૨	ત્હમોને છોકરો જોઈએછ કે છોકરી ? ...	૩૫૧
૬૮૩	ત્હમારા ગર્ભમાં છોકરો છે ? યા છોકરી તે કેમ પારખશો ?	૩૫૨
૬૮૪	દરેક સ્ત્રીઓએ હંમેશ વખતે પોતાની ખાસીયત ઉપર રાખવો જોઈતો કાચુ ...	૩૫૩

બાળકોની  
સંખ્યા.

સફા.

૬૮૫	હાલના શિક્ષણમાં ફરક-જરા શીખો ને પછીજ અમલ કરો. ૩૫૩
૬૮૬	માબાપના ગુણો બાળકમાં ઓધે ઉતરે છેજ. ... ૩૫૩
૬૮૭	એક સારી બાળાદ પેદા કરવી એ માતાના હાથમાંજ છે, ... ૩૫૪
૬૮૮	માન બે દાખલાઓનું અનુકરણ, ... ૩૫૫
૬૮૯	“પુખ્ત બીજ” એજ સારો બાળાદ છે, ... ૩૫૬
૬૯૦	ફેશનમાં કાળ પસાર ન કરો. ... ૩૫૬
૬૯૧	ત્હમો એક સારૂ બાળક કેમ પેદા કરશો, ? ... ૩૫૭
૬૯૨	એક દાખલો જાણો. ... ૩૫૭
૬૯૩	દરેક સ્ત્રીઓને માટે અગત્યનું,-પ્રસૂતિ વખતે રાખવી જોઈતી અનેક સાહુચેતી, ... ૩૫૮
૬૯૪	“ગર્ભપાત” Miscarriage યાને અધુરે મારો બાળકનું પડી જવું ... ૩૫૯
૬૯૫	“પુખ્ત ગર્ભાશય” માટે વિમતો. ... ૩૫૯
૬૯૬	“અટકાવ” “Menses” વખતે સાહુચેતી ... ૩૬૦
૬૯૭	હંમેલ વખતે દરેક સ્ત્રીઓની જવાબદારી શું છે ? ... ૩૬૧
૬૯૮	હંમેલદાર સ્ત્રીઓ માટેનો ખોરાક શું ? ... ૩૬૨
૬૯૯	૧-હંમેલ સમય ખોરાક, મનશક્તિ, અને નિયમો માટે ... ૩૬૩
૭૦૦	૨-“Inner Studies” ઉપરથી તાત્પર્ય શું નિકળે છે ? ... ૩૬૩
૭૦૧	૩-હંમેલ વખતનો વખત અને ખોરાક વિષે ... ૩૬૪
૭૦૨	સ્ત્રીના છુટકારા વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ ... ૩૬૪
૭૦૩	નાલ વીધે સાહુચેતી, અને સમજણ ... ૩૬૪
૭૦૪	માત પીતાની જવાબદારી શી છે ? .. ૩૬૫
૭૦૫	ત્હમારી ખાસીયત યા ગુણ ત્હમારા બાળકનેજ મળે છે... ૩૬૫
૭૦૬	માબાપની મોટી જોખમદારી શું છે ? ... ૩૬૫
૭૦૭	ખરું “માતૃપદ” ત્હમો ક્યારે મેળવશો ? ... ૩૬૭
૭૦૮	૧-ત્હમો ઉત્તમ બાળક કેમ પેદા કરશો ? ... ૩૬૭
૭૦૯	૨-અહોથી બાળકો ઉપર થતી અસર ... ૩૬૮
૭૧૦	“માતા તેવું બાળક” ... ૩૬૯
૭૧૧	એક પીતાએ પોતાના હવસોને કાચુમાં રાખવા જોઈએ ૩૭૦
૭૧૨	અમુક સ્ત્રીઓએ પોતાના હંમેલ સમય કેવાં ખોરાકની પસંદગી કરવી જોઈએ છે ? ... ૩૭૧

આબહોની  
સુખ્યા.

શરેા.

૭૧૩	“એક માતાનું અજ્ઞાનપણું”-તેજ તેની ઓલાદના નાશનું સુખ્ય કારણ છે ? ...	૩૭૧
૭૧૪	૧-ખરી કેળવણીની શરૂઆત કયારે કરશે ? ...	૩૭૨
૭૧૫	૨-બાળકની ખાસીયત માતાથીજ થાય છે ...	૩૭૩
૭૧૬	૩-નાનપણની કેળવણી એજ ખરી કેળવણી છે. ...	૩૭૩
૭૧૭	હંમેલવાળી દરેક સ્ત્રીઓએ શું શું કરવું જોઈએ છે ?	૩૭૪
૭૧૮	હંમેલદાર સ્ત્રીઓને પોષાક કેવો જોઈએ ? ...	૩૭૪
૭૧૯	૧-હંમેલદાર સ્ત્રીઓને થતા અનંક દર્દો ...	૩૭૫
૭૨૦	૨-હંમેલદાર સ્ત્રીઓના રોગ કેવા હોય છે ? ...	૩૭૫
૭૨૧	૧-સ્ત્રીઓને સુવાવડમાં થતી અનેક ખીમારીઓ ...	૩૭૬
૭૨૨	૨-“સુવારોગ” એ માટે સાહુચેતી ...	૩૭૬
૭૨૩	સુવાવડ વખતે-કેળવાયલા તખીઓની ખાસ જરૂર ...	૩૭૭
૭૨૪	૧-“માતાની માવજત” વિષે ...	૩૭૭
૭૨૫	૨-મતાનાં જીવનનો આધાર ...	૩૭૭
૭૨૬	૩-સ્ત્રીઓની ગર્ભાવસ્થામાં બેદરકારી ...	૩૭૭
૭૨૭	સુવાવડી સ્ત્રીઓ માટે અગત્યનું ...	૩૭૮
૭૨૮	૧-સુવાવડની તાવ ...	૩૭૮
૭૨૯	૨-સુવાવડની તાવ કેમ આવે છે ? ...	૩૭૮
૭૩૦	૩- ... માટે સમજણો ...	૩૭૯
૭૩૧	તમેા માતાઓ થાઓ તે અગાઉ ત્હમારા સહયુગીને ખીલવવાની કોષેશ કરો. ...	૩૭૯
૭૩૨	સારૂ બાળક પેદા કરવું એ ત્હમારા હાથમાંજ છે ...	૩૮૦
૭૩૩	બાતુઓ આ જરા વાંચો ને જાણો ...	૩૮૧
૭૩૪	દુઃખ હંમેશા ઓધે ઉતરશેજ ...	૩૮૨
૭૩૫	ત્હમારું ખરું માતૃપણું કયારે ગણાશે ? ...	૩૮૩
૭૩૬	ત્હમારો ખરો છાપ બાળક ઉપરજ પડશે. ...	૩૮૩
૭૩૭	ધણી-ધણીયાણીની એક દીલીથી નમુનેદાર બુદ્ધિમાન બાળકની વૃદ્ધિ ...	૩૮૪
૭૩૮	માતાની ખોટી નખળાઇ ને બેદરકારી ...	૩૮૫
૭૩૯	૧-સ્ત્રીઓ ને હંમેલ વખતે કસરતની ખાસ જરૂર ...	૩૮૫
૭૪૦	૨-હંમેલ વખત કેઇ કસરત સારી, થોડીક સમજણ ...	૩૮૬

આખરોની  
સંખ્યા.

સફેા.

૭૪૧	૧-હંમેલ સમય દરેક સ્ત્રીઓએ એવી જોઇતી સંભાળ ...	૩૮૬
૭૪૨	૨-હંમેલ વખતે પીથામની તપાસની જરૂર ...	૩૮૭
૭૫૩	૧-તુરતના જન્મેલા બાળકની માવજત વાંધે Care of the New Born Infant ...	૩૮૭
૭૫૪	૨-બાળકની જન્મ વખતે સંભાળ ...	૩૮૭
૭૫૫	જન્મ આપવા અગાઉ દરેક માતાએ શું કરવું જોઇએ છે ?	૩૮૮
૭૫૬	સુવાવડ સમય બાળ અરદાસ્ત કેમ કરવી ?	૩૮૮
૭૫૭	બાળકના જન્મ પછી માતાએ શું કરવું જોઇએ છે ?	૩૮૯
૭૫૮	બાળકની તંદરોસ્તી માટે અગત્યની સુચનાઓ ...	૩૮૯
૭૫૯	બાળકો માટે માતાએને સામાન્ય સલાહ ...	૩૯૦
૭૬૦	૧-માતાને બે બોલો-અનુભવ કામમાં લેવો ...	૩૯૧
૭૬૧	૧-બાળકોને જેવી ટેવ પાડશો તેમજ ચાલશે ...	૩૯૨
૭૬૨	હિંદમાં બાળકોના કામો-તવારીખ અને વિગતો ...	૩૯૩
૭૬૩	મેટરનીટી સેન્ટર ...	૩૯૪
૭૬૪	લેડી હેલ્થવીઝીટરો ...	૩૯૫
૭૬૫	૧-ડૉ. નોરમન વાંકરનો અભિપ્રાય ...	૩૯૬
૭૬૬	૨-આજકાલના M. B., B. S. કેવાં હોય છે ? ...	૩૯૭
૭૬૭	નામદાર શહેનશાહખાનના વિચારો ...	૩૯૮
૭૬૮	નામદાર લેડી લાઇટ શું કહે છે ? ...	૩૯૮
૭૬૯	મુંબઈના માજી ગવર્નર નામદાર વાંકરનું મત શું છે ?	૩૯૯
૭૭૦	મુંબઈ સરકારના સેનીટરી કમીશનર “બાળનગર” માટે શું જણાવે છે ? ...	૩૯૯
૭૭૧	લડનના વેલફેર ગેંટરોના કામો ...	૪૦૦
૭૭૨	શબ્દ સંગ્રહ યાતે Vocabulary ...	૪૦૧
૭૭૩	અનેક જાતના દરદો અને લેની આગખ ...	૪૦૧
૭૭૪	દુખ દરદો ઉપર વપરાતી અનેક દવાઓના નામો અને સાધન વગેરે ...	૪૦૬
૭૭૫	આપણા દેશી આપણીના નામો અને તેની આગખ ...	૪૦૭
૭૭૬	આપણા શરીરના અવયવો ( ભાગો ) અને તેના નામો વગેરે ...	૪૧૧
૭૭૭	આપણી સગાઇ સંબંધી વીગતો ને નામો ...	૪૧૫



# “અર્પણ પત્ર.”

માતૃમી જીવનબાધ નસરવાનજ પાલીસવાળા  
તે

મહારાં માયજીને:—

માતા ! તું જેમ જગતને બહાલી,  
તેમ મ્હને પણ બહુ બહાલી છે.

માતા ! જગત જેમ ત્હને ઉપકારી છે,  
તેમ આ દેહને તું ઉપકારી છે.

માતા ! જેમ જગતે ત્હાં કરજ ફેડયું નથી,  
તેમ મહારાથી ફેડાયું નથી.

માતા ! ભલ્લા મહારા સંસ્કારો,  
કે મેં ત્હમારી કૃપે જન્મ લીધો.

માતા ! આ જન્મનું સર્વસ્વ મહાફં—  
અર્પણ કરું તો ત્હમનેજ.

માતા ! મહારા માટે સર્વ—  
સ્વત્વાર્પણ કરનાર પણ ત્હમેજ.

માતા ! આખી જગતનો માતૃભાવ—  
એક પદ્ધતિમાં, અને મહારો—

માત્ર ભાવ બીજાં પદ્ધતિમાં પણ નમી પડે છે.

માતા—મધુરી માતા ! હું ત્હમારાજ ગુણે ગુંણી છું;  
ત્હમારાંજ રૂણે રૂણિછું, જેથી ત્હમારા

પગની રજ મસ્તકે લગાડી જીવતો,

ત્હમારો ચરણરજ,

કેબુશરો.

# મહારા બે શબ્દો

આ પુસ્તક વિષે જરૂરી ખુલાસો.

આપણે જાણી ચુક્યા છીએ કે મુ'બઇ બળકે આખા હિંદમાં આજકાલ બાળમરણ પ્રમાણ બેહદ રીતે વધેલું છે, તે શાથી ? અને કેમ ? તે માટે આ પુસ્તકમાં મેં અનેક વિગતો દરસાવી છે, ને અનેક વિચારો ને દાખલા આપી મેં માત્ર એક શોખની સેવા કરી છે. આપણે જાણીએ છીએ કે એક “દેશની આબાદીનો મોટો ભાગ તેની તંદરાસ્ત ને સુખી પ્રજા ઉપરજ છે.” જેઓ આજની સાન્યટીફિક વિધ્યા બાળ્યતાં હશે, ને દુન્યામાં જે જે સુધારો થતો રહેલો છે તે જોતા હશે, તો તેઓ સર્વથી પ્રથમ પોતે એક તંદરાસ્ત શહેરો થવાની કોશિશ કરશેજ, ને પોતે પોતાના બાળકોને પણ સારી રીતે ઉછેરવાની તેમજ દરેક રીતની બરદાસ સેવાની મહેનત પણ કરશેજ, પણ દલગીરી સાથે જણાવું પડેય કે હજુ એવું સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપણા દેશના રેલવાસીઓએ સંપાદન કયું નથી તેના પરિણામે યા કહો કે ગફલતીથી આજે હિંદને માથે એક બચંકર દત્તંગ ઉભોજ છે કે-“આખો દુન્યામાં સર્વે કરતાં વધુ બાળમરણો હિંદમાં થય છે.”

આ પુસ્તકમાં બાળમરણો માટે પુષ્કળ કારણો રજુ કરેલા છે, તેમાં બે મુખ્ય છે. “બાળકોની સંભાળ સેવામાં માતાનું અજ્ઞાનપણું” ને “ગરીમાઈ યા કંગાળીયતપણું” એ છે. માતાના અજ્ઞાનપણાથી બાળકોને દુખ થાય છે, ને તેથી રોખીને તે મરણ પામે છે, બીજી રીતે અનેક ગરીબ પ્રજામાં જે મરણો થાય છે તે બરાબ દૂધ-ખોરાક ને પુરતી બરદાસ વગર છે. કે તે વિષે આ પુસ્તકમાં અનેક પ્રકરણોમાં તેવી બાબદો ખુલ્લી રીતે રજુ કરેલી છે.

આપણે પોતે આપણા કુટુંબનું યાને ઝોલાદનું પુરતું રક્ષણ કરવાને તલબગાર છીએ, પણ તેનું પુરતું જ્ઞાન સેકડે કેટલામાં છે ? જે આપણે પ્રથમ આપણા કુટુંબની જતન લઈ શકતા નથી તો આપણી દેશની પ્રજાનું સંરક્ષણ કેમ કરીશું ? ભવિષ્યની આપણી ઝાંઝાદ ટકાવવાનો માર્ગ, સારા આસુદા બાળકો પેદા કરવા ને ઉછેરવાનોજ છે, પણ હાલતો ૧ થી ૩ વર્ષમાં જન્મેલા બાળકોનો ૭૦ ટકા ભાગ આ સંજી છોડી જાય છે !! તો શું અનેકો પોતાની આણ કોશિશ ને કર્તવ્યથી આણું રહી કામ કરી ન શકે ?

સુધરેલા દેશોમાં આ માટે બહુ થાય છે ને “એબી ઓક્સીપીક્સનો” “એબી વીટા” દરવર્ષે ભરાય છે, ને તેની શુભ પહેલ આપણા દેશમાં ચાલુ થમલીજ છે. માટે હવે હિંદમાં જે દિસામાં બહુ સારો સુધારો થશે ને કંગાળીયત ને ગરીબાઈ દૂર થશે એવી ઉમેદ રાખી શકાય. બાળઅરદાસનું ગાન આજકાળ હિતાર્થીઓ સૌનેમાં, ભાણેણા, ચિત્રો, અને અનેક સાહિત્ય માર-શતે આપતા રહેલા છે, તેમાં હું ખીલતા જણાવીશકે આ મારા અદના પુસ્તકથી પણ થોડોક જાણો મળી શકશે એમ જણાવતા અને સંતોષ થાય છે. આવી બાળ-દો ને બાવા સાંધણેથી આપણે આજ અગાઉ તો પુષ્કળ જાણી શુંકા છીએ, અને હજી મારે બહુજ સારી રીતે ને ખુલ્લા આકારે વધુ વિવેચણ કરવાનું મન હતું, પણ આ માટે મને કામદો રક્ષણ આપશે ના નહીં ? તેથીજ પુષ્કળ અગત્યની બાબદો ખાસ પડતી નાંખવી પડી છે, કે તે ઇશ્વરકૃપા હશે તો ખીજી આશ્ચિતિમાં તપાસ પછી લેવાનો વિચાર રાખેલો છે.

બાળમરણ પ્રમાણના પુષ્કળ કારણો છે કે જેથી લાખો રમકડાંઓ એમ ઝટ ને પટ ઉડી જાય, એ કોણને ગમે ? હિંદ પ્રજાની આ એક ખરી સુસ્તી, ને બેદરકારી હવે વધુ ચાલે તેમ દેશને માથે વધુ બયંકર છે, તો હવે અવિધ્યની પ્રજાને બચાવવાને માટે એક પુણ્યવંતુ કામ સધળાંઓએ એકત્રજળથી આગળ વધારવુંજ જોઈએ છે.

આપણું મોટું શહેર-મોટી વેપાર-મોટી નામના છે, તેમ શહેરમાં બાળમરણ પ્રમાણ પણ મોટુંજ છે, તેના પુષ્કળ કારણો આ પુસ્તકમાં ખુલ્લા રજુ કરેલાં છે. ધણાંક બાળકો જન્મતાનેવાર અમણુ દાઢમેથી પુરતી માહવજત-ખરા છલાજ વગર ખીન ફોકટજ મરણ પામે છે, કે તે સંખ્યા દર વર્ષે હજારોની છે. તો શું આપણે એવું ગાન ફેલાવી એવી અગાન ઓઓને કેળવણી અપી હજારો જીવનો ઉગારો કરવાને સામર્થવાન નથી ! આપણા દેશને કલંકમાંથી બચાવી લેવાનો આજ એક સારો શુભાર્ગ છે, ખીજા યોગોમાં દર મહોલે મક્કતના સુવાવડખાના, ગરીબવર્ગ માટે સોજળુ દૂધ-સારા હવા ઉજાસવાળા ધરો-રમેર છે, કે તેથી પ્રજા ઉપર પડતું અનેક સંકટ દૂર થાય.

આપણીકામ આજકાલ કેળવણીના પ્રકારમાં બહુજ રીતે બેદરકાર જ છે, સ્કુલમાં શીખતી બાળકીઓને આજસુધી કંઠેપણ એક માતાને લાયકનું શિક્ષણ મળતું નથી, -કે એવી રીતિઓ શીખવાતી નથી તો એક માતા થનારી સ્ત્રી અવિધ્યમાં શું કરી શકે ? ને પોતાના બાળકને કેમ ઉછેરો શકે ? તેનું અતુમાન થાય છે, “આપણી અવિધ્યની

ઓળાદ તે આજના જન્મ પામતા બાળકોજ છે," કે તેના મરણથી કોમમાં કુદરતોજ ઘટાડો થાય છે, માટે કોમની આબાદી કરવી હોય તો આ મહાન કામ માટે જરૂરી યોજણાઓને પુરતો ટકો દરેક રીતે આપવોજ જોઇએ.

આપણે રાજ્યદારી બાબદોમાં આગળ વધવાની જુગાસા કર્યેં હીએ તો આ બાબદ એવી નથી કે તેને દેશ સાથે સંબંધ ન હોય ? માટે બાળ બરદાસ માટે દરેક કોમે એકજ રીતે આગળ વધી પોતાની સહ-બુદ્ધિથી ભવિષ્યની પ્રજાનો વધારો કરી, દેશને આબાદીભર્યો ને આગળ વધતો કરી પરમાર્થી કામમાં પોતાનો વાજબી દિસે આપશે એવી ઉમેદ છે.

નામદાર લેડી વીલસને એવાંજ કામના એક મેળાવડા આગળ એકવાર જણાવ્યું હતું કે:—“બાળ રક્ષણ ને લોકોના દુઃખનું નિવારણનું કાર્ય એકજ તખ્તો છે,—કે જ્યાં રાજ્યદારી કે સંસારીક મતભેદ વગર સર્વ હિંદીઓ હિંદના ભલા માટે, જાત દરજ્જે ને ચામડીના તરાવત વગર પૂન્યવંતા કાર્યો કરી શકે.”

મારી ખાત્રી છે અને અનુભવથી જણાવુ છું કે હિંદમાં સ્ત્રી કેળવણીનો ઓછો ફેલાવો છે તેથીજ માતાની અજ્ઞાનતાથી અને સ્ત્રીઓ એક માતા તરીકે પોતાની દરજ્જા અદા કરતા નથી તેથીજ—ધણીક બાળકો માતાના દૂધ વગર ટવળે છે. અને ખોરાક વગર કમજોરથી નજાળુ પડે છે ને નય-જામથીજ મરણ પામે છે. બીજા ૧૦ હેક્ટરોમાંથી લગભગ ૭ હેક્ટરોના તાવ, હડતો રોગ સસણી વગેરેથી મરણ પામે છે.

એક લડાઈના સપાટામાં જોટલા માણસો મરણ પામે તેટલાજ બાળકો ચાલુ રોગથી દુન્યામાં ઉપલા કારણે મરણ પામે છે; આ ખુદ્દી કતલના પરિણામે આપણા દેશમાંથી આપણે દર વર્ષે પાંચ લાખ બાળકો ( મા. તેથી વધુ) ખોહીએ છીએ. અને બીજા બાળકો જન્મતાંજ જે રીતે થોડાક સમયમાં મરણ પામે છે તેમાં વહાડકાપથી કાઢી જન્મ આપાવેલા, કસ્ટવાવડના વાંઝીયાપણાના, ચેપી રોગના, વગેરે છે, આ સમજું મોટે ભાગે ગરીબાઈ—અભણપણાથી, ગલીઝીથી ને અસાબ ખોરાકથી થાય છે, કે તે વિષે મેં આ પુસ્તકમાં અનેક રીતે બહુજ વિસ્તારીને ખુદ્દી રીતેજ જણાવ્યું છે—કે તે ખાસ કરી એક ઉપરતી સ્ત્રી સ્કુલમાં પોતાના અભિયાસ સાથે વાંચી, આવી આખોનો અભિયાસ પોતાની આવડી દરજ્જે ઓળાદ માટે કરી પોતાના બાળકોની પુરતી રીતે સંભાળ લઈ શકે.

“ પૈસાથી તંદરેસ્તી મળતી નથી ” “ તેમજ અતુભવ વગર ગ્વાન મળતું નથી, ” આજે મુંબઈમાં કરોડો રૂપીઆની યોજનાઓ ચાલુ છે પણ બાળ રક્ષણ-અને તેના પુરતા કાષ્ટકો આ શહેરમાં નથી, એ શહેનશાહના ખીળ નંખરના શહેરમાં એક નામોસી જેવું જ છે.

આ માટે ખર્ચ જણાવું તો ખરો વાંક આપણા શહેરીઓનો જ છે, કે તેઓએ લોકલાગણી કેળવી જ નથી, બાળકોની અરદાસ લેવા ને માતા-ઓની અસાનતા દૂર કરવા માટે પુરતી ઉશ્કેરણીઓ ચાલુ રાખી નથી, ને દ્વાની મંદ સરકારનું એવા દેશના બહા કાર્ય માટે પુરતું લક્ષ્ય યેંચીયું નથી-કાંઈ યોજનાઓ ઘડાવી નથી, તો આજકાલ આવી કંગાલીયતથી બાળકોનો જે મરો થાય છે તે માટે પ્રથમ તો શહેરીઓ જ એખમદાર છે, પછી જ સરકાર છે, હિંદ દરવર્ષે અખજો રૂપીઆનો ચાલુ ખર્ચ કરે છે-તો હવે કરતાકારવતાઓ બાળ અરદાસના કામો પાછળ થોડીક વધુ મહેનત લઈ આવવા ઉપ્યોગી કામમાં વધુ શ્રમ લઈ દેશસેવા બળવવાને પછાત પદ્ધતિ નહીં એવું મારું માનવું છે.

આ દીવાચા રૂપી થોડોક ખુલાસો અને આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાનું કારણ વગેરે મહારા દેશખંધુઓ જાણી ચુક્યા હશે, અને આ હેતુ બાપેલી ખીજ અનેક વિગતોથી હવે દરેક જાગૃત થશે એવી મારી ખાતરી છે. આ પુસ્તકથી હિંદની દરેક પ્રજાને શાયદો થશે જ, કાંકે અંદરની બાનદો એવી છે કે તે દરેક કોમ ને દરેક પ્રજાને દરેક રીતે ઉપ્યોગી થઈ પડે તેવી જ છે. માટે કોઈ સાહિત્ય દાની આ પુસ્તકની ખીજ આદૃતિ છપાવી તેનો બહોલો ફેલાવો આપણા હિંદદેશની અનેક પ્રજામાં કરાવવા માંગતા હોય, તો તે માટેની દરેક ગેઠવણી બીનસ્વાર્થે કરી આપવાને હું ખુશી થઈ જ.

લી. હું છું લોકનો સેવક,

બાળહિતાર્થી.

કેમ સરે ન, પાલી શાલાલા

મહેક ને અધિપતિ—“જ્ઞાનવર્ધક ને માસિકમિત્ર”

કાંતા બિલીમ કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. જાનેવારી ૧૯૨૫.

# દેશબંધુઓને માટે બાળકોને મરતા કેમ બચાવશો ?

બળવાન પ્રજાની ઉત્પત્તિ કેમ કરશો ?

તમારી કેમની આખાદીના થોડાંક માર્ગો વગેરે.

બાળ મરણ કેમ ઘટે ? સ્ત્રીઓમાં એ માટે જરૂરી શિક્ષણનો  
પુરતો ફેલાવો કરવો.

જે સ્ત્રીઓ દુન્યામાં “ માતા ” ના નામથી ઓળખાય છે, તેઓએ માતા તરીકેની ધરજી રું છે ? તે બરાબર સર્વથી પહેલા ખાસ કરી ને જાણવી જોઈએ. અને એ જાણવું જરૂર શિક્ષણ લીધેલી વખતે લેવું જોઈએ, કે તેઓ પોતે માતા તરીકે પોતાની ફરજ સારો રીતે બજાવી શકે. શ્રિમંત યા ગરિબવર્ગ હોય તો દરેક રીતે આ તાલીમ લેવી થાય છે. કાંકે કેળવણીથીજ દરેક સ્ત્રીઓ એક માતા તરીકે પોતાના ફરજોની પુરતી જતણ કાલજથી ને અનુભવથી લઈ શકશે, કે તેથી તે પોતે તંદરોસ્ત ઓળાઈ રજી કરશે ને દવા દારૂ ને પેટાં ખોરાકના પેસા બચાવી પોતાનું ઘર સુખી ને રમણું ઠસ્તુજ રાખી શકશે, આ રીતની તાલીમ ક્યાં ને કેમ લેવી ? તે આ પુસ્તકમાં ખીજ બાજુ અનેક રીતે લખેલું છે. તે ઉપર લક્ષ આપવાની અરજ કરૂ છું.

“ હાલની એક છાકરી ભવિષ્યની માતા છે. ”

આપણા હિંદમાં નહિ પણ દુન્યામાં આજકાળ સ્ત્રીવર્ગની કેવળણી ને તેની ઉત્પત્તિ માટે દરેક પ્રકારે કાળજી લેવાતી રહી છે. હિંદમાં એમાં

કેળવણીનાં સુધારામાં આજકાલ બહુજ પાછળજ છે. પણ સારી ને ભવિષ્યની (સ્ત્રીવર્ગના) ઉન્નતિના માર્ગો આપણા દેશના પહેરખ્વાહો હજી લપ્પ શક્યાજ નથી એવું ખુલ્લુ દેખાય છે. હિંદમાં સ્ત્રીસુધારાની આજકાળ અતિષે જરૂર છે તેમાં સંસારસુધારાની અગત્યતા તો હવે ખુલ્લી રીતે સ્વિકારમાં આવેલીજ છે, કાંકે સંસારસુધારો, તેઓની સ્થિતિ તેમજ ઓળાદ માટે અતિષે અગત્યનો છે: એવું હવે આગળ થયેલી જુલોથી માલમ પડ્યું છે. આજકાલ સ્ત્રીવર્ગ દરેક રીતે સેંકડે ૭૦ થી ૮૦ ટકા અગ્રાનજ છે. તેઓ આજ સુધી સાધારણ રીતે થોડાજ કેળવાયલા જણાયલાં છે. પણ ખીજા ગ્રાનથી તો કેવળ અગ્રાનજ છે, કાંકે પોતાની તંદરેસ્તીને સારૂ ગ્રાન, બાળઉછેર, બાળ કેળવણી, સંસારી દહાપણુ યા ગ્રાન મોટે ભાગે તો આજકાલ માતા થયેલી સ્ત્રીઓમાં નહીજ જેવું છે.

### આજકાલ સ્ત્રીવર્ગની અગ્રાનતા.

ખીનઅનુભવ યાતો પુરતી માહિતી વગર તેના કુટુંબને આક-કત્રી રીતે (તેની કોમને) કાંધક રીતે નુકશાની પુગી ચુંકો છે. ને એવી નુકશાની દરેક કોમ માટે ચાલુજ રહે તો ગમે તેવો કીર્તિવાન દેશ પણ અસુક રીતે ભયમાં આવી પડે. કાંકે અગ્રાનતાથી ઉત્પન્ન થતિ ઓલાદનો નાશ થાય છે યાને ભવિષ્યની જન્મ લેતી પ્રજા ખીનફોકટની નાશ પામે છે. એવું કહેવું ખોટું તો નથીજ. આજકાલની એક ન્હાની છોકરી ભવિષ્યની “ધરની રાણી છે” ને આજનો એક ન્હાનો છોકરો ભવિષ્યનો “ધરનો રાજા”જ છે, એ માટે તેના મા બાપોએ એવી ઓળાદ માટે ને સારા ભવિષ્ય સારૂ પ્રથમ પોતાના કુટુંબનાં સુખના સાંધણો ઉપર સારૂ લક્ષ આપવું ને અનેક રીતે તેઓનું સુખજ પ્રાપ્ત કરતા રહેવું જોઈએ છે, પણ આજકાલ મા બાપોજ એવાં હોય છે કે તેઓને એવી બાબદોનું ખુદ્દે ગ્રાન હોવાનું નથી. માટેજ તેઓએ પોતાની ઓળાદ સાચવવાને માટે જરૂર સલામતીભર્યા રસ્તાઓથી ચાલવું વાજખી છે. જો પોતાને અનુભવ ન હોય તો ખીજાઓનો અનુભવ લઈ અભિયાસ કરવે, માર્ગમાં આવતી અડચણો વગેરે દુર કરી ચાલુ મોજમહજ કે સ્વાર્થનો વિચાર ન કરવો, પણ સારા ભવિષ્ય માટે પોતાનું મન રોકવું કે તેથી રાયદો થશે, ને બચ્ચાઓને તેઓના માબાપ ભવિષ્યની એક સારો સદ્સુખી પ્રજા તરીકે ઓળખાવશે કે એવી કેળવણી લીધેલાં છોકરાંથી એઓનું કુટુંબ દુઃખદર્દીથી નિરાળુંજ રહેશે, આવકમાં ઉમેરો કરશે—ને પોતાની ઓળાદનો નાશ થતો પોતાના અનુભવ, કુનેહ ને કેળવણી વગેરેથી બચાવો શકશે એમાં શક નથી.

દરેક છોકરીઓને માતૃત્વના શિક્ષણની ખાસ જરૂર.

આપણે દર વર્ષે લાખો બાળકોને મરતા જણીએ છીએ, કાં ? તેનું કારણ શું ? બાળકોનું ૬૦ થી ૭૦ ટકા મરણ પ્રમાણ માત્ર ૨ થી ૩ વર્ષના ઉંમરના બાળકોનું આવે છે તે શું ન્હાતુંજ કહેવાય સ્વામ ? આ કારણમાં એજ કે સ્ત્રીવર્ગ યાને અનેક માતાઓમાં બાળઉછેરની કોટાઇ છે. “દેશની હાલની છોકરીઓ તે ભવિષ્યની માતાઓ છે” તેઓને જે ખરું જ્ઞાન આપવું જોઇએ તેજ જ્ઞાન આજકાળ કંઈ પણ મળતુંજ નથી એ અફસોસ કરવા જેવુંજ છે. અમેરિકામાં એવાં માતૃશિક્ષણો અપાય છે. ને એવાં મઠકામાં નાવારસ બાળકો એકઠાં કરે છે, ને પછી છોકરીઓને એવાં બાળકો કેમ ઉછેરવા તેનું માતૃત્વનું શિક્ષણ અપાય છે. આવી રીતે હજારો છોકરીઓ બાળઉછેરનું ને બાળબરદાસનું બાવલારિક જ્ઞાન પરણવા અગાઉ લઇ હુશીયાર થાય છે. ને બાળમરણનું પ્રમાણ આવી રીતે ત્યાં બહુજ કમી થાય છે. જો કે આપણે જણીએય કે અમુક વેપારી કે ધંધાદારી કે નોકરી કરનાર માણસ તેની જે લાઇન હોય તેના અભ્યાસ કરી જેમ હુશીયાર થાય છે ને પછી તે નોકરો માટે ઉમેદવારી કરે છે, તેમ દરેક છોકરીઓ કે “તેઓ ભવિષ્યની માતાજ છે” તેઓ તેવું શિક્ષણ શામાટે પ્રથમ લે નહિ ? મારો તો એજ વિચાર છે કે તેને માતૃત્વના શિક્ષણ શિવાય બીજું શિક્ષણ આપવું યોગ્યજ નથી. આવા ઉપયોગી શિક્ષણની જોગવાઇ આજકાલ સ્કૂલ કે બીજે સ્થળે થયેલીજ નથી, તેમજ અત્રેની મ્યુનિસિપાલિટીએ, લોકલબોર્ડો, કે સેનેટરી બોર્ડોએ એ કામ માટે સહાયતા દેખાડી નથી. કે કાયદો રજુ કરેલો નથી. માટે એક વિદવાન ખરુંજ કહે છે કે—

Whoever walks a furlong without sympathy walks to his own funeral drast in his shroud—  
જે માણસ સમભાવ કે સહતાની વૃત્તિ વિના એક પણ ફર્લોંગ ચાલે છે તે પોતાનું કહન એટલી પોતાનાજ મૃત્યુ સન્મુખ પગલાં ભરે છે.

આજકાળ સ્કૂલોમાં જે ભરડવાનું બીનઉપયોગી શિક્ષણ કન્યાઓને અપાય છે તે કોઇથી રીતે તેઓને સંસારમાં ઉપયોગી થઇ પડે એવું તો નથીજ, પણ ભારે દુન્યામાં તેઓની દરરોજની જીંદગી જેવાં જીવન ગાળવાની શિક્ષણની જે જરૂર છે તેજ આજકાલ મળતું નથી એ આપણા દેશનીજ એક કમનસીબી જણાવી.



શ્રીવર્ગે તરફ તેનો દેશ ચાલો પ્રજા જે ખુલ્લી બેઠરકારી દેખાડે છે તેથી તે પ્રજાનો ઉદય થાય તેવું નથી, પણ પ્રજાનો નાશ થાય તેવુંજ માલમ પડે છે. અનુભવીઓ ને દાનાવો એજ કહે છે કે “ પ્રજાને કેળવવી હોય તો પ્રથમ શ્રીઓનેજ કેળવો. ” “ દો માતાને યાન. ”

### હાલની શ્રીઓની સ્થિતિ.-

એવું માલમ પડે છે કે હાલ કરતા આગળ જમાનાની શ્રીઓ પ્રવિણ હતી, -દરેક કામમાં કુશળ હતી ને ખરતળ, હિમ્મતવાન હતી, કે તેની સામેતીઓ કોતરાયલી માલમ પડે છે. એવી શ્રીઓથી આગળ હિંદે બહુ વખત થયો “ મહાન પ્રજા ” ઉત્પન્ન કરેલી હતી. પણ આજકાલની જે પ્રજા છે તે તેવીજ માતાના ખુલ્લા ફળો છે !!-હાલની શ્રીઓ રાગી નાહિમ્મતી, વહેમી, કજીઆ ને ફેશનનો તરફ ઢળતી, -ખીનચાનવાળી, ને આજસુ જીંદગી ચુંગરનારી જણાય છે, માટે જે હિંદની દરેક પ્રજાઓએ આ-ગળી કીર્તિવંત હાલતે પુગવું હોય તો પ્રથમ “શ્રીઓને કેળવણીમાં શ્રેષ્ઠ કરવી,” એથી દેશ કીર્તિના શીખરે ચઢશે. ને સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરશે. એ માટે દુન્યાનો સારો સુધારો દાખલ કરશે સારો છે. ને દુન્યામાં બાળ-મરણ પ્રમાણ જે રીતે કમતી થાય છે તેની નકલ અત્રે કરી જોઈએ, આ માટે આપણા દેશબંધુઓએ ડિજન પકડવો તથા સંસાર સુકાણીઓએ નીતિ રીતિ ને ચર્ચાદા તરફ પુરતું લક્ષ પુગાડવું જોઈએ, ને પોતાની જીવાણી ખોટે માર્ગે ન વપરાય તે માટે ધાગજી લેતી ને દુન્યામાં ખીજ પ્રજા જે રીતે નામના મેળવી ચુકી છે તેના દાખલાનું અનુકરણ કરવું.

### શ્રીકેળવણી-કેવી છે ? કેમ અપાય છે. ?

જે દેશમાં શ્રીકેળવણી સંસારિક રીતે અપાય છે તે દેશ આગળ વધે છે, તે દેશ સુખાકારીમયું ને આખાદી ભયું જણાય છે. પણ જે દેશની શ્રીઓ આડકત્રી રીતે ખીનકેળવણીથી પોતાનો ને પ્રજાનો નાશ કરે છે તે દેશનું સ્વમાન જળવાઈ રહેતું નથી ને તકલીદી મોજ સોખથી કુદરતી રીતેજ પ્રજા પાપમાલ થાય છે. અમુક કેળવણી શ્રી બાબદમા એવી જોઈએ કે તે અમુક દીસાનું સંકટ દુર કરી શકે, પોતાના સંસારમાં સુખ દુઃખનું નાવ ચલાવી શકે, પોતાના બાળકોને રોગના હુમલાંથી બંધાવી શકે, તેમજ સંસારિક બાબદોમાં પ્રવિણપણું દેખાડીને પોતાના કુટુંબને સુખી કરી શકે, -પણ એવી બાબદમાં હિંદની પ્રજા હવડ અમુક વાતે પછાતજ છે. કાર્કે એવી ખરી કેળવણીમાં તે આગળ

પડી નથી, અને એવા દેશસપુત્રો બહાર પડીઆ નથી. તથી હિંદુ પ્રજા સ્વતંત્રતામાં મદ છે. જુસ્સામાં કાવળી છે, મોટા કામકાજમાં મુશ્કાળ છે, હિંમતમાં નહીં જેવીજ છે. તેનું કારણ એજ કે “ માતા તરફથી એવો ઉંમદા વારસો તેઓને મળેલોજ નથી. ”

આપણે જોઈ શક્યા છીએ કે હિંદુ દેશ શિવાય ( અપવાદ બાદ ) દુન્યાની અનેક પ્રજા દુન્યામાં પોતાના હક માટે દાખલ થઈ છે. પોતાનું બળ ને જુસ્સો દેખાડીને હરોફાઈમાં હિંદને પાછળજ નાંખેલું છે શાધ-ખોલ વિદ્યાહુન્નરમાં વગેરેમાં અનેક પ્રજાઓ બળવાન તરીકેજ ઝોળખાઈ છે. તેનું કારણ “ તેઓની કેળવણી માતાઓનો વારસોજ છે. ” “ આપણી ભવિષ્યની ઉન્નતિ તે આપણી માતાની કેળવણી ઉપર છે. ” ભવિષ્ય માટે શ્રેષ્ઠ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું સાધન તેજ પ્રજાના હાથમાં છે. ” “ તે એજ કે સારી કેળવણીવાળી માતાઓજ જોઈએ ” “ કે તેનાજ શિક્ષણ ને કેળવણી ઉપર ભવિષ્યની પ્રજાનો આધાર છે. માટે એવી માતા આપણું દેશમાં બીનકેળવણીથી, ને અિમંતવર્ગના સુસ્તીપણાથી તથા બખીલાઈથી તથા બેદરકારીથી નીપજી શકતી નથી તેથી આપણો દેશજ જોખમદાર છે ને તેથી લાખો બાળકોના જીવો લેવાનો કલંક આપણે માથે જણાય છે. ”

### “ બાળક તેજ દેશની દોલત ”

આપણે જણીએ છીએ કે “ દેશની દોલત તે બાળકો છે, ” વિદ્વાન “ રસ્કીનના ” જણાયા પ્રમાણે-“ જે દેશોમાં મનુષ્યનું જીવન સુખરૂપ, અને ઉદાર રીતે પોષણ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. તે દેશ સૌથી વધારે આગળ પડતો છે. ” કે.છપણ દેશડિતાર્થી આજકાલ આપણા દેશના બાળકોની દોલત જોશે તો શું વિચારી શકશે ? “ આપણા આજના બાળકો તે ભવિષ્યની દેશની પ્રજા છે, ” તો તેનો ચિતાર ચાલુ સમયે કેવો છે ? આજકાલના આપણા બાળકોનો બાંધો તેઓની ચાલાકી, તેઓનું જીવન તરફ નજર ફેરવો તો શું જોશે ? માત્ર એક નિઃશ્વાસો, કાંકે બાળકોના બરના સાધણો યોગ્યલા નથી. પ્રજાએજ તેઓની રિષ્ટિત સુધારવાના પ્રયત્ન કીધેજ નથી. તેના ખોરાક કે તેની પદ્ધતિ માટે આપણો દેશ કાળજી ધરાવતો નથી. દેશની ગરીબાઈ કેળવણીથી ખામી, ચાલુ રોગો, બાળલગ્ન, જીવન માળવાની રૂઢી, સુખચલું શરીર, સુદૈર્ઘ બાંધો, વગેરે સુધારવા માટે આપણા દેશની કોઈ પણ પ્રજા ઉજમદાર નિવડી નથી કે એકત્રપણે બહાર પડા નથી, આજકાલ હિંદ-

ખંધુઓ સ્વાર્થને ખાતર પોતાના દેશના બાળકોને આ પ્રમાણે વિખુટા નાંખી દૂર થયલા છે એ શોકજનક છે.

### આપણી ખુદલી છુલો કચ્છલ કરે.

જેમ એક ન્હાનો રોગ શરીરમાં પુખ્ત થાય છે પછીજ તેનું જોર માલમ પડે છે તેને આપણે અમુક દર્દથી ઓળખીએ છીએ, પણ પુરતી કાળજી ને દવાથી પછીજ જતણુ કર્યે છીએ તો કદાચજ તે રોગ સારો થાય છે. યા તે માથુસ પ્રથમ કાળજી ન લેવાથી સ્વર્ગવાસ થાય છે, માટે જે ચીજો આજકાળ ખુદલી માલમ પડે છે તે માટે હિંદની દરેક પ્રજાએ બેદરકાર સામાટે રહેવું જોઈએ છે ? જે બાળકો આજકાળ બચકર સ્થિતિમાંથી પસાર થાય છે-જે જવાણીઆઓ દુઃખ દર્દોના ભોગ થઈ પડે છે-બાળકોને યા તો ખીલતીઉમરે સેંકડો જવાન્યાઓ ઉડી જાય છે. ધણીકે કીઓ અમુક દુર્ઘટિયામાં પ્રવેશ કરી શરીરનો નાશ કરે છે. અનેકોના માખાપોના અગ્નિતાથી ધણીકો મરણ પામે છે-કાંઈકો પોતાના ધરજોદોની કુટેવો જાણુવા છતાં અખાડાજ કરે છે-કાંઈકે જવાનીઆઓ આખા બંધ કરી પોતેજ દુઃખમાં સળડે છે, ને બચકર ખીમારીના મૂળ શરીરમાં રાખી પોતાની ઓળાદને પાયમાળ કરે છે-ને ખીલતી જુવાનીને તાન નાશ પોતાની કમસમજણથી કરે છે, તથા એવા સ્ત્રી-યા પુરુષો રીબીને દોમને આજકાલ આડકત્રી ગુકશાન પુગાડે છે, તે તોઓના છુપા દુરાચલુરીજ છે. આવાઓ પોતાના હાથેજ દુખ પેદા કરીને કોમને માટે એક અ.પ જેવા થઈ પડે છે ને કાંઈકો કુદરતથી લાચાર છે-અનેકો માખાપોના લાઠકાપણે ને ગરીબીથી પણ અમુક કોમ કાવલી ને રોગી થતી નહી છે. મરણના કારણો કાંઈકે રીતે આવા બીતરના દર્દો, અનેક છુપા ને ખુરીટેવના બચકર પરીણામો છે. અમુક માખાપો પોતે પોતાના બાળકોમાં ન ધારેલો ફેરફાર પારખી શકતા નથી, -તેની તપાસ કે ઉડી રીતે ચોક્કસી રાખતા નથી, (કાંઈકો આ વાતમાં પોતેજ દર્દી હોય છે. ) ને આજકાલ વાલી તેમજ માખાપો કાંઈકે રીતે બાળસુ પણ હોય છે, ને સમજી સુકલમાં કરાવવાની ટેવથી નચીંતજ રહે છે. તેથી ઉધરતા બાળકો પોતાના શરીરને નાશ કરવાનો છુપો પાથો ખણે છે. અને એકવાર એવી રીતિની મળદથી પ્રથમના પ્રવેશથી પછી અવારનવાર પોતાના શરીરનો નાશ કરતોજ રહે છે. તેથી ઓળાદ રોગી ને કાવણી તેમજ ટૂંક ઉમ્મરવાળી થાય છે, તે કુદરતનો ખુદશો નિયમજ છે ને બને છે.

**હાવસો બાંધો, ને ઝોળાદનો નારા થવાના મુખ્ય કારણો.**

આજકાલ ડોક્ટરો પોતાની તપાસ ઉપરથી એવુંજ અનુમાન કરે છે કે અમુકવર્ગમાં ખરાબ દુર્ગુણો ને કુટોવો હોય છે તેથી તેઓ પોતાની તબીબતની ખરાબી પોતેજ કરે છે, ને ઝોળાદને આડકત્રી રીતે નાશ કરે છે. યા તેવું બી રીતે છે. કાંઈક વાતે અમુક વર્ગના ગેરકાયદાથી થયેલો સખંધ સ્ત્રી પુરુષોની અયોગ્ય રીતીઓ ને સખંધથી ઝોલાદ પાયમાલ થાય છે, એ રીતે અનેક એવાં છુપા દુરાચારથી પોતાના શરીરની ખુલ્લી પાયમાલી કરે છે.

આજકાળ જે જે દેહો ને દુઃખો જવાનવર્ગને થાય થાય છે તેથી ઉત્પત્તિનું મૂળ શું? આજકાળ ૮૦ ટકા દુઃખો યા દેહો નખળાઇનાજ હોય છે. કાં? એજ કે તે પ્રસિદ્ધ થયેલી બાબદ છે અને મુખ્ય કારણ અધાર પાપજ છે, કે તેથીજ પુષ્કળ દેહો જન્મ પામે છે, માણસનો જવાનીનો ખીલવતો તબક્કો જે આજકાલ કરમાતો જાય છે ને તેવા બગાડ આજ ચાલુજ છે. તો હજુર ભવિષ્ય કેવું? નિવડશે તે તો એ ઉપરથી માલમ પડે છે, તો દરેક કોમની આવતી ઝોલાદનો અંતીમ કેવો નિવડે તે બીના ભય સમાનજ છે, બહારના કારણોથી અનેક ઉપાયો થાય, પણ છુપા દુર્ગુણોથી થતા બિતરના દેહો કે જે દેહો નખળાઇના દેહો તરીકે ઝોળખાય છે તેના બડકો આજકાલ મુખ્ય છે તે માટે હિતેચ્છુઓ અટકાવ તે કેમ ને ક્યાં કરી શકે? જેઓ જવાણીઆઓનો દુઃખનો બીતરનો ભેદ ન જાણી શક્યા તેઓ આજકાલ કાંઈ કારણ રજુ કરી શક્યા નથી. પણ કુદરતી કારણ અંબુજાણુપણે રજુ કરી શક્યા છે. ડોક્ટરો એવું અનુમાન કરી ચુક્યાં છે કે એવાં જવાણીઆઓ યા કન્યાઓને કોઇથી દુઃખો સહેલથી ગળસો કરી શકે છે, અને તેઓ પોતાના ગુપ્ત કામોથી જે રીતે શક્તિ ખોઇ બેઠા તેથી છુપાઇ રહેલા અનેક દેહો નખળાઇથી ઉભરી નીકળવાના માર્ગો બહુજ સહેલા થાય છે ને તેવા દુઃખ અનેક વાતે જીવલેણુજ થઇ પડેલાં છે, એજ કારણુ અમુક કોમની પાયમાલી કરનાર બા છે, કે તેનાં ઝાડો જેમ મોટાં થાય છે તેમ કોમમાં બીમારીતુ કારણુ વધુ મળે છે ને આરે દીસાજી ઉપજેલું બીમારીતું મૂળ એજ ગુમાવેલી ગુપ્ત શક્તિતું છે.

**દુન્યાની એક કીમતી ચીજ.**

માણસોની જીવજીવશક્તિ માટે દુન્યામાં એક ઉમદાં ચીજ છે કે જે શરીરતુ પોષણુ કરે છે તેને ઢંકાવી રાખવુ જોઇએ, ને શરીરની ખીલવણી

માટે તેને પુણી આપવી જોઈએ, તેજ ચીજ અનેક રીતે કરસતે ખરાબ વિચારોથી યા કામોથી, મગજનું સમતોલવણ ખોધ થોડીક મીનીટની મજાદ માટે નાશ કરવો તે લાખો રૂપીઆથી કદી મળે નહીં તેવુંજ છે. કહી તમારા શરીરનો જેની ઉપર મોટો આધાર તેનો નાશ કરવો—તે તમારા હાથે દુરાચરણથી તમે ધીમી ખીમારીઓ ચાલુ ભોગવો ને ખીજા અનેક રીતેને જન્મ આપો પછી શક્તિ મેળવવા માટે ને દવા માટે જીવ પછાડો તે કરતા પ્રથમ શક્તિ માટે કાં નહીં મક્કમ મન રાખો ?

તમારા બહારના દુખો યા દર્દો તો તમે જોઈ શકો યા જાણી શકો, પણ તમે જે સત્યાનાશીનો ધીમે પાથો ખણીને તમારા શુભ કામોથી તમારા ધરનાને પણ અલુગ્નન રાખી જે છેવટ લાવો છો તે તમારા કુટુંબને તે કામને ખરેજ નામોસીમાં નાંખે છે પૈસાનો ભોગ અપાવે છે ને કોઈનાનો પણ તે કામો ખુલ્લી રીતે નાશ કરે છે.

હાકરો જણાવેચ કે—“અનેક વાતે કોઈ વખત એવા નાફાન છોકરી યા છોકરો પોતે દર્દોથી બચી શકતો નથી, કાંકે હલકી લાલચોના રોપેલા ખી જેરી થાય છે, ને ગફલતીથી ચથલા ખુલ્લા કામોનો અંજામ જીંદગી સુધી ભોગવેજાન પડે છે યા તો જીવ આપવો પડે છે.”

**ખાળકો ને જવાનોના અજાણના દેખાવો ને નીતિ રીતિઓ.**

જવાણુ સ્ત્રીવર્ગમાં યા પુરુષવર્ગમાં જે નખજાણ દેખાય છે તે ઉત્પન્ન થવાના માર્ગો ઉપર રજી કરેલા છે. મનની ખરાબ લાગણી ને દુષ્ટ વિચારોથી બચંકર ખરાબી થાય છે તેના દેખાવો નિચે મુજબજ છે. એવાં સ્ત્રી-પુરુષોના દેખાવો તદ્દન જવાન વય તદ્દન હુખલા હોય છે—શરીર તદ્દન શુકાયલું ને તાવદાન જેવુંજ જણાય છે, તેઓની આખ્યો અંદર બેસી ગયલી હોય છે. ગાળો પણ ખાડા પડેલા હોય છે, તેઓની ખાવાની રૂચી હોતી નથી—કાંકે લુખ મરી જાય છે. શરીરમાં ચાલુ તાવ રહે છે,—યા ધીમે તાવ આવે છે. કામકાજમાં ચાક લાગે છે, દાદર ઉપર ચઢતા હાંફણ જેવું થાય છે, સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે, ઉંઘમાં ખરાબ સ્વપના આવે છે—ઉંઘ આવતી નથી—હિમ્મત કમતી થાય છે, દરેક રીતે ધારતી જેવું લાગે છે, ખહી જેવા રોગની નીચાણીઓ માલમ પડે છે. સ્થિરની દરેક નેચી નખજી પડીને ખેંચાય છે, હાથ ખોંટા અમુક વખતે ખેંચાય છે, અમુક વખતે અંધારી ખેંચતાજી ને એવાંજ ખીજા દર્દો દેખાવ દે છે, હલ બહાર નખજાણ

થાય છે. શરીર ફીકકું ને બાંધે ઉપર જણાવ્યું તેમ તદ્દન કાવળો થઇ જાય છે.—આ બનાવો ઉપરાંત નિચળા પણ બહુ કરો થાય છે. મન અસ્થિર રહે છે, ભેંજી નખળું પડે છે, માથું ચાલુ દુઃખે છે, ચક્કરો આવે છે, ખરાબ સ્વપ્ના આવે છે, જવાન સ્ત્રીઓને પ્રદરનો રોગ લાગુ પડે છે ને જવાન મરદોને વીર્યપાત થાય છે, શરીરના અનેક ભાગો ઢીલા થઇ પડે છે. સ્ત્રી સ્ત્રીપણામાંથી ન પુરુષ પુરુષત્વમાંથી દૂર થાય છે. સ્ત્રીને જવાન વય જે જે નખળાઇના યા ભીતરના દુઃખો થાય છે તેવું, અને જવાનીયાઓને જે નખળાઇના દર્દો થાય છે તે પણ એજ વીર્યપાતથીજ છે. સાધારણ ઉમરે બાળ મરણ પ્રમાણ વધે છે યા દુઃખેનો જન્મ મોટેભાગે થાય છે તેવું આ એક સર્વોપરી ને મોતેબર કારણ છે. આજકાલ ધણુંમજું સ્ત્રીવર્ગમાં કમ્મરમાં ચાલુ દર્દો, માથાનો દુખારો, આંખોનું કમતેજ, દુખળો બાંધો, કરમાવણો ચક્કરો, સાંધાઓના ચાલુ રોગો, ઉંડી જતી આંખો, ( ને આંખ આગળ જે કાળા દાઢા ચક્કર જેવા પડે છે તે ) અને બીજા અંદરના દુઃખોના કારણે નેજાની નાનકડી જીંદગીમાં બનેલા દુર્ઘટનાથીજ છે. આ દર્દો જે થાય છે તેની જરૂર શરૂઆતમાં એ જવાનવર્ગે લેતોજ નથી. માથાપો યા ડોક્ટરો આગળ ફર્યાદ કરતા નથી પણ ચલાવ્યાજ કરે છે ને ચાલુ દુઃખો ખમ્યાજ કરે છે, આથી માથાપો પણ અધારામાંજ નબરવશજ રહે છે.

ફરતના નિયમોથી ઉલટાં થયલાં કામંતા આ નતીજે યા શિક્ષાજ છે. જે બાળકોને આવા રોગો થયા છે ને મોટેભાગે અસુક રીતે ઓધે ઉતરે છે. જે માથાપો પોતાના દાખલાથી ડોક્ટરોની આંખો ખુલે તો એવાં દર્દો બહુ સારી રીતે અટકી શકે. ધણીક માથાપો એકાંત રહેતા ઉઘરતા બાળકો ઉપર દેખરેખ રાખે. અનેકરીતે પૂછપરછથી સમજવીને એવાં કામોથી દુર રાખે. ખરાબ સોજત ને એકાંતવાસ એ એવાં માણસને લાલચ જેવી છે. માટે સખત દેખરેખથી બીનધડક માથાપ યા ત્રાલીએ એ બાળકમાં પુરતી ચોક્કસી રાખી પોતાની ફરજ બજાવવી યોગ્ય છે, પણ માથાપો વગેરે એ બાબદમાં નાખતીથી કામ ન લેવું જોઈએ—જે આવી બાળખરદાસમાં જેઓ મફલતી કરે છે તેઓના છોકરા કમજોર ઉપજે છે ને તેઓ સંસારી વહેવારમાંથી ખાતલ થાય છે ને મરદ પુરુષાતનમાંથી સદા જાય છે.

કોમની મફલતી એજ કોમના નાશનું કારણ છે.

અનેક કોમમાં અને ખાસ કરી પારસીકોમમાં આજકાળ જે પ્રકારે

દુઃખો પ્રવેશ કરે છે તેનું કારણ શું હશે ? સવારથી સાંજ તુલીક દવાખાના ખાસ કરી સિવર્ગથી બરેલા તેના બીતરના કારણો શું ? જો બાળકને અમુક દુઃખ યા દર્દો થાય તો કુદરત કરતા માઆપો ને વાળીઓના અત્યાન-તાનાજ તે ખુદલા પ્રતાપ છે. કાંઈક વખતે માઆપોની થયલી ગફલતીથી બાળકો તેના ભોગ થઈ પડે છે. ને પડેલા છેજ. સેંકડો બળકે લાખો બાળકો ૧ થી ૩ વર્ષની ઉંમરમાજ મરણ પામે છે. તેનું કારણ શું ? દેશ માટે આ બનાવ કાંઈ નહોતો નથી-આજે જેઓ સંસાર માટે રહે છે, જેઓને અધુરેજ બાળકો જન્મે છે, જેઓના બાળકો જીવતાજ નથી-જેઓને બાળકો થતાજ નથી જેઓને સંસારના કામ માટેજ નકામા છે અને ઉપાયો માટે પૈસોનો ભોગ આપે છે ને પોતે અનેક વિપત્તિઓ ખમે છે તેનું કારણ એજ છે, જીંદગીના દુઃખોમાં જેઓ સમડે છે, બાળકો જે ૧ થી ૩ વર્ષમાં મરે છે, તે ગુપ્ત રીતે થયલા બગાડો ને નબળાઇજ છે. માતાએ પોતાની દીકરી-ઓના સુપ્ત બાળકો જાણવા જોઈએ. શરીરના તેના ગુપ્ત અવયવો સંબંધી પુછપરછો કરવી જોઈએ. માંદગી ચાલુ હોય તો દુરતજ શરૂઆતથી વિપત્તિઓ કમી કરવી પણ એવા ગુપ્ત રીતે થયલા કામો યા ઉત્પન્ન થયલા દુઃખ દર્દો ચલાવી લેવા ન જોઈએ.

### માતાને સલાહ સંખુણે.

એક કામનો છોડો આવે છે ત્યારે તેના શ્વો જોઈએ છીએ “ દુઃખ થાય છે ત્યારે દવા માટે, ને અટકાવ માટે પછીજ ભોગ અપાય છે ” તે કરતા માઆપોએ પોતાના બાળકોમાં ન ધારેલા થતા ફેરફારથી વાકેફ રહેવું-તેનો એકાંતવાસ ને સોજત માટે કાળજી ને દેખરેખ જરૂર રાખવી હાથવતી વીચી કાઢવાની ને શરીરને પાચમાલ કરનારા સુખાંધબરેલા કામો ને ટેવથી ચોકેલાજ રહેવું,-તેની ખાંનગી રીતમાત ઉપર છુપું ભક્ષ આપવું-કે તેથી તેની અખત્યાર કરેલી રૂઢી પરખાઇ શકાશે-ને તે પોતે નાદાનીથી મોતનો ખાડો ખોડે છે તેથી બચી જશે.

આજકાલ ચર્ચા ચાલી રહેલી છે કે ખાસ કરીને પારસી કોમમાં જવાન-વર્ગ કાવલો થઈ ટુંકી જીંદગીમાં મરણ પામે છે-પારસી વર્ગ નાહિંમતી-ખાયલા જેવો છે-રોગી ને હાડપીંજર જેવો છે-આવી મુરદાળ ઓળાદ જે ઉત્પન્ન થાય છે તે સ્ત્રી ને મરદ જવાનવર્ગની છુપી નબળાઇ ને ખાતે-જના છુપા રોગો છે. તેજ ચર્ચાનું કારણ છે એવું જેઓ બરાબર અભિ-યાસ કરશે તેઓ સહેલથી વિચારી શકશે.

જવાન ઓ પુરૂષોની તંદરેસ્તી બગડવાના બીજાં કારણો પણ જણાયલા છે તેમાં ધણીક જણાઓની જીંદગી ગુંજરવાની કદોડી રીતી છે, અનેકો ખાઇપીને પોતાની તંદરેસ્તીને બગાડે છે—યા તો રૂઢ પ્રમાણે સાહુચેતી ન રાખી ગમે તેમ ફરીહરીને પણ તંદરેસ્તીનો નાશ કરે છે, તેમજ ધણીકો ગરીબાઇથી કંગાળીયતમાં રહીને પણ તંદરેસ્તીનો નાશ કરે છે—એ ઉપરાંત અસુખાકારી ભરેલા ધરોમાં પણ રહેવાથી તંદરેસ્તી બગડે છે ને ઝેરી હવાથી મોત નીપજે છે. ચાલુ સમયમાં હજારો કુટુંબો અધારા, ઉભસ વગરના ને હવા વગરના ઓરડામાં સળડે છે. ધણીક ધરો એવાં છે કે તેની આસપાસ ચાલુ ગંધકી હોય છેજ, ને જ્યારે કાંઇ વખતે એવાં મકાનમાં સુરજના કોરણો નજ હોય શકે, ત્યાંના રહેવાસીને કાંઇ વખત ચોખ્ખો હવા નહીં મળે, તો તેઓની તંદરેસ્તી સારી ક્યાંથી રહે ? ને બાધો સારો કેમ થાય ? તેજ પ્રશ્ન છે. પારસીકામમાં જે ચાલુ પોકારો એ માટે થાય છે માટે બીજી ચર્ચા છોડી દઇને પ્રથમ આવા ઉમદા જીવનના સાધણો ઉપર પ્રથમ લક્ષ આપી પોતાની કોમને બચાવવાના માર્ગો યોજવા સારા છે. હોંદમાં ધણીક કોમોનો અમુક જથ્થો જે રીતે કંગાળીયતમાં દીવસો પસાર કરી માર્ગે લાગે છે તેને હવે બચાવવાના પગલા તાકીદે લેવા જોઇએ છે, એ ચીજો ક્યાં વગર મરણનું પ્રમાણ કદી ઓછું થશેજ નહીં એ નક્કો માનવું.

### **કેળવણીમાં ખામી-શારીરિક યા આરોગ્યતાની કેળવણી અપાતીજ નથી.**

અમુક ક્ષેત્રમાં આજકાળ જે ભરડવાની કેળવણી મળે છે તે મોટી ઉમ્મરે જરાપણુ (તે વખતે) ઉપ્યોગી થઇ પડતી નથી. આજકાળ સ્કૂલમાં કે કોલેજમાં શારીરિક કે આરોગ્યની કેળવણી અપાતીજ નથી. એક અમુક માણસમાં આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ન હોય, તો તે પોતાના શરીરની સંભાળ કેમ લઇ શકે ? તેમજ શારીરિક ખીલવણીનું પણ પુરતું જ્ઞાન ન હોય તો સમજું નકામું છે. તમો કુદરતના નેમેલા કાયદાનું પુરતું જ્ઞાન ન ધરાવો, કસરત, હવા, ખોરાક, તેનો પ્રકાર વગેરેનું થોડુંક જ્ઞાન ન ધરાવો તો બીજી કેળવણીમાં પ્રવિણ હોશો તે શા બપવું ?

આજકાળ દુન્યામાં દરેકો એવીજ કેળવણી માટે પ્રયાસ કરી રહેલા



છે—સુધરેલા દેશોમાં આરોગ્યતા ઉપર બહુ પ્રકારે લક્ષ આપાય છે ને દરેક માણસેતે તેવી કેલવણી આપવાનો પ્રયત્નો થાય છે, એ રીતે નવા કામો નવી રીતે કરે છે અને દરેક દેશ પોતાની પ્રજાને શારીરિક આંધા ખીલવવાનાં પ્રયાસો કરવા ચાલુજ રાખે છે, ને એવી કેલવણી દરેકોને ફરજિયાત આપાય છે, કાંકે અનુભવથી સાબેત થયું છે કે એજ કેળવણીથી ઉમ્મરની વૃદ્ધિ થાય છે, પ્રજાની જીંદગી લંબાય છે, ને કામેદામ દવાખાના યા ઔષધાલયો ચાલુ કરવા નથી પડતા. ત્યારે હિંદદેશ આજ સુધી એવાં કામોમાં બહુજ પાછળ છે પણ એવી કેળવણીમાં પહેલો નથી.

### માખાપોનો એકજ વિચાર.

આજકાળ હિંદી કુટુંબોમાં માખાપો મનમાં માત્ર એકજ ધખારો રાખે છે, કે પોતાના બાળકોને કેળવણી આપીને ઐન્યુએટ કરવા, આ આસાથી તેઓના છોકરાંઓ જવાનીમાંજ ખીજ જ્ઞાન વગર ને શારીરિક કેળવણી વગર અરધા ધરડા થઇ પડે છે. જો હિંદના વતનીઓએ ચ ચળ પ્રજા પેદા કરવો હોય તો ઉપલી કેળવણીઓની સંસ્થાઓ નવી રીતે ને હપે ચાલુ કરીને જવાન છોડીઓ ને છોકરાઓને તેનો અભિયાસ કરાવવો જોઇએ. જો કુમળા બાળકો શરૂઆતથીજ એવું જ્ઞાન અપાવન કરે તો પોતાની યુવાનવસ્થામાં પોતે પોતાના શરીરની સંભાળ બહુ સારી રીતે લઇ દુઃખ યા દર્દોથી નિરાગી રહી શકે અને હિંદી પ્રજા ઉપર નિર્ભર—પા રાગી પ્રજાનો કલંક દાખી રહેલો છે તેથી કંઇક રીતે દૂર આવ.

### સ્કુલોમાં અપાવું જોઇતું જ્ઞાન.

તમે એકની એક રીતથી કેળવણીનો કમ ચલાવી રહેલા છો—એક હપતુ શિક્ષણ સ્કુલોમાં આપી તેનું ફળ જોઇ રહેલા છો, પણ દેશને કે કોમને એવી બરડાઉ કેળવણીથી શાયદો કેટલો કરેલો છે? અમુકો ઐન્યુએટો થઇ બહાર પડ્યા એટલે કાંઇ નામના ન મેળવી, યા તો કોમનુ કે દેશનું દરીદ્રપણું કમી ન થયું, પણ “સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી હોય તો પ્રથમ શારીરિક બળમાં તમારા છોકરા કાયમ રાખો—શરીરની ખામીઓ ને દર્દો દૂર કરો—એવી જ્ઞાનઓ સ્થાપવામાં મદદકર્તા થાવો, અને જવાનો કેળવણીના કારણે જે રીતે દુર્બળ થાય છે તેન ઉગાળો, અને શરીરના બળની વૃદ્ધિ કરો, બાળક તદ્દરસ્ત રહે શારીરિક બળમાં પ્રવિણ થાય ખુદિવાળું, ચંચળ થાય, તો તેજ તમારા પૈતા ડોક્ટરને ત્યાં બચાવશે ને

તેઓ માટે શક્તિની દવાનું કાર્મ ન પડે, હવાના ફરશાર માટે બહારમાન જવું ન પડે, તે સ્વ દિવસ તમે એવા ફરજો માટે હાય અસોસના ઉદ્યોગો પણ નહીં કાઢે.

### દરેક મહોલે કસરતખાનાં સ્થાપો.

અમુકવર્ષ જાણવરી કે ખાલી ચેજનું તો દરેક જણાવે છે પણ કોણે કોણે સલાહજ એ છે કે મેંદાના યેલાની માફક ચાલનારો ખાંખ હવે ઉગે તો કાઢ. ખીજા દેશનું અનુકરણ હવે કરવું બોલે છે, હવે દરેક દેશમાં મહોલે મહોલે શારીરિકપણ ઉપન કરવા મારે કસરતખાના ચાલુ કરવા જોઈએ, ને ન્હાનપણે ત્યાં બાળકોને સારા કસરતખાના હાથ હેઠળ તાલીમ આપવી જોઈએ. ચાલુસના કરીશી ખીલવણી માટે ને શારીરિક બળ માટે એવી વ્યાયામશાળા અને કસરત શાળાની સ્થાપણા કરી દરેક કોમે પોતાના જવાન ફરજોને સરખાતથી કસરત કરાવવી જોઈએ છે. આ કસરતખાનાથી અનેક રીતે દવાખાના સ્થાપવાની જરૂર રહેશે જ નહીં ને જવાનીઆઓ શારીરિક ખીલવણીમાં તન ને મને મજબુત થશે.

### કસરત માટે હાંકટરેનું મત

હાંકટરે ને અનુભવીઓ એવું અનુમાન કરી ચુકેલા છે કે કસરતથી અમુક મધ્યમ અનેક રીતે રોગથી બચે છે, દર્દીથી દુર રહે છે, બાધો મક્કમ ને સંગોન થાય છે. ન્હાની વયમાં ચરોર ખીલે ન, ખાચવચકતા વધે છે દુમચાપણુ પાને નિર્બલતા થતી નથી, મગજ મક્કમ ને સાર રહે છે, હાથજી, ખાંધી ને ખીજા ધણાંક દર્દોને ગલખે થતો નથી ને તેજ માણસે લાંબુ આયુષ્ય જોખવે છે. તો હવે મહોલે મહોલે જે દવાખાના આજકાળ ઉભાજી જાય છે તેની જગ્યા એવા તાલીમખાના યા કસરતખાના મારે કરીજી જોઈએ છે, કે તેથી તે દેશની પ્રજા શરોરબળમાં પ્રવિણ થાય પુઢીમથવાળી થાય. દુન્યામાં એને લગતા પુબ્કગ સ્થાપિયા મળે નેમ છે. એ માટે સેડે. તજા બર્નારમેકેડન વગેરેના સાધનો, આપણા હિંદના ઉદ્યોગોના કાર્યો, આજકાળ હિંદમાં કસરતશાળાના સાધનો વગેરે છે, કે તેથી આપણા હિંદના શાળકો, જવાનો યા વૃદ્ધ માણસો પણ શારીરિક બળ ખીલવીને નિરોગી રહી શકે.

**આજકાળની સખાવતો—**

હિંદમાં કરોડો રૂપિયાની સખાવતો દરસાલ થતી હશે પણ તેની ધારણા જુદી હોવાથી તે હિંદમાંથી જાને ખરી રીતે કામ લાગતીજ નથી અને કંઝાળ હાલતમાં સખડતી મણીક કામમાં કંઝાળીયત ને જુખમરો આણુ કામમાં જોવામાં આવે છે. એ આણુ સુધરેલી દુન્યામાં ચલાવી લેવા જોમ નથી. અમુક કામ મધે તેના હિતજીવો ને જિજ્ઞાસા તંદરોસ્તી કંઝાળીયત ને ગરીબાઇને લગતા કામો, લાગણી ભરી રીતે ઉપાડી લે તો તે કામની સ્થિતિમાં ધીમે પણ મક્કમ સુધારો કરી શકે ને પોતાની સખાવતના પૈસા સારે માર્ગે વાપડી શકે.

**શિક્ષણના રીતિમાં થવો જોઇતો સુધારો—**

આજકાળ જે રીતે સ્ત્રિવર્ગને શિક્ષણ અપામ છે તે જોજોજ સ્ત્રિવર્ગને કમજોર કરે છે ને ધણેક બાબે નાજુક પણ કરે છે. નજર કરતા માલમ પડે છે કે સ્ત્રિવર્ગને મળતુ શિક્ષણ તેઓને શારીરિક રીતે મળતુ શિક્ષણ નથીજ. તો એ વગર તેઓનું શરીર કેમ ખીલી શકે યા નિરોગી રહી શકે ? આજકાળની માનસિક કેળવણીથી સ્ત્રીઓ અને બાળકોનો બાંધો નબળોજ થાય છે ને પછી તેની માતાઓ પોતે નબળાજ બાળકોને જન્મ આપે છે તેથીજ મરણ પ્રમાણુ ખુદરતી રીતે વધે છે. આજકાળ સ્ત્રીઓને પોતાને સંસારનું ગાન આપનાર રક્ષક નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના કામો, પોતાની ધરજો તથા બવિધ્ય માટેની જોખમદારી સમજાવવી જોઇએ, સ્ત્રિવર્ગનો બાંધો જે આજકાળ નબળો પડતો જાય છે તે માટેના કારણ શું છે ? તે સોધીને કેળવણીની પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવો જોઇએ. જે અમુક સ્ત્રી પોતાના શરીરની ને બવિધ્યની જોખમદારી માટે કાળજી ભરેલું શિક્ષણ ન લે તો માતા થયા પછી એવું શિક્ષણ તેણે કાજની પાસે લેવાની આશા રાખવી ?

જવાણુ સ્ત્રિવર્ગમાં આજકાળ જેમ જેમ કેળવણીનો પ્રસાર વધે છે તેમ તેમ શરીરમાં હાનીકારક વિચારોનો પ્રવેશ થાય છે, ને સુધારાને નામે જે જે નીતિ રીતિઓ શરીરના દરેક બાજોને નબળા કરે છે તેથી જવાન સ્ત્રિવર્ગમાં નાજુકાઇનો ભાગ વધે છે અને જુવાન જીંદગી જુદાપા જેવીજ લાગે છે. આ પછી એ જવાણુ વર્ગમાં માનસીક ને શારીરિક ખીભારીની આણુ રચાઈ પેદા થાય છે, અમુક પોતાની નાદાનીએતથી અમુક

ખીમારીના બી રૈપી જીંદગીનો નાશ કરે છે. એવી ધણીક આર્થિક વા સંસારીક જીલો વગેરેના ખોટા ખરાબ આચાર વિચારો, સંસારીક જીલો વગેરેના બોલો તેઓનું શરીર કાચળુ થાય છે. ખીજી જવાન વયે મરણો થવાના કારણે સંસારીક હાનીકારક રીવાજો ને રાતિઓ છે. તથા બાળ લગનની રૂઢી છે. ધણીક કળેકા શરીરે દુઃખીજ છે, સેંકડો જણાઓ રાગીરટ હોય છે અને કાંઈ સેંકડો જણા સંસાર માટે નાલાયક હોય છે. કો પછી એવાઓને પેટે ખચ્ચાઓ કેવાં પેદા થાય ? ને જન્મ પછી કયાં મુશી જીવે ? માઆપ તથા કોમને શું કામદો કરે ? એ તો વિચારવુંજ રહેલ છે.

### બાળ મરણ પ્રમાણ—

આપણા દેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ તો છેલ્લા પાંચ વર્ષો થવા લગ-  
ભળ ત્રણગણું વધી ગયલું છે, તેમાં મુખ્યમાં પારસીઓમાં છેલ્લા પાંચ  
વર્ષો થવા તેનું પ્રમાણ ૪ ધણું આવે છે,—આ રીતે ઉધરતી ઝોળાદને  
માટે આજકાલ કાંઈક રીતોથી ઉપાયો લેવાય છે—પણ હજી બાળમરણ  
મુશરીયું હોય એવું અતુમાન મુલ્લે થતુંજ નથી. આવી રીતે અકાળનાશ  
પામતી ઝોળાદને માટે બાળકોની સંભાળ લેવા માટે કાંઈક નવી નવી યોજ-  
નાઓ ધડાય છે, ને નવા નવા ખાતાઓ ઉભા થતા રહેલા છે, તેમાં  
છેલ્લા નામદાર વેઈલ્સરૌયના મોહદાર વરણી Maternity and In-  
fant Welfare Exhibition ફેબ્રુવારી ૧૯૨૦ માં દીલ્લી ખાતે બરા-  
યલું આપણે જણીએ છીએ,—આ પ્રદર્શનમાં માતાઓ તથા બાળકોની સારી  
સંભાળ કેવા રીતે રાખવી—તેને લગતો અનેક વિગતો—ચિત્રો—વગેરે મેજીક  
લેન્ટન વડે દેખાડીયા હતા ને અનેક બાપણો અપામલા હતા—તેમાં નિચલો  
બાબદો ઉપર વધુ જણાયું હતું:—

(૧) Pre-Maternity—માતૃત્વ પહેલાંની સ્થિતિ. (૨) Ma-  
ternity—માતૃત્વ. (૩) Infant Welfare—બાળકોનું રક્ષણ  
(૪) Childhood—બાળપણ. (૫) Domestic & Sanita-  
tion—ગૃહ-આરોગ્ય અને તંદુરસ્તીના નિયમો. (૬) First Aid—  
પ્રાથમિક મદદ. (૭) Home Nursing—ઊછેરવા સંબંધી ગાન.

આજકાલ દુન્યામાં બાળકોની અનેક રીતોથી જતણ લેવા માટે અનેક  
રીતોથી લાખો રૂપીયાનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે, ને ધણીક દેશોમાં મ્યુ-  
નિસિપાલીટી પૈસાની મદદ આપે છે તેમાં ધણીક દેશોમાં એવાં કામો માટે

સરકાર તરફથી નાણાંની ને બીજા અનેક મદદો ચાલુ મળતી રહે છે, કાંકે લડાઈથી જે માણસોની મોટી ઘટ દરેક દેશમાં પડી છે તેથી બાળકની બર-દાસ લઈ તેને નિરોગીપણે ઉછેરી વસ્તીમાં વધારો કરવા દરેક દેશો તલાખી રહેલા છે, કાંકે રાજ્યનો મોટો આધાર તેની વસ્તી ઉપરજ છે, તેથીજ આવા ખર્ચો પોતાના રાજ્યની વસ્તી વધારવા માટે ચાલુ કરે છે-માટે "બાળકો તેજ ભવિષ્યની પ્રજા છે" એ સ્વિકારાયલો બાબદ છે.—

આપણા દેશમાં બાળમરણ્ય પ્રમાણ ૧ વર્ષની અંદરનાનું બીજા સુધરેલા દેશો કરતા ૩ થી ૪ ગણું વધુજ છે ને ઇંગ્લંડમાં બીજા દેશો કરતા બમણજ છે. આપણા દેશમાં છેલ્લા ૩ વર્ષો થયા દર વર્ષે નજદીક ૨૦ લાખ બાળકો ૧ વર્ષની અંદરજ સ્વર્ગવાસ પામે છે-કે તે કાંઈક રીતોથી આપણા બળથી ને સુધરેલા રીતોથી ને યોગજીથી આપણે અટકાવી શકીએ, -એજ રીતોથી લાખો સ્ત્રીઓ કસુવાવડથી અને સુવાવડના તાલથી ઉપેચો વગર પોતાનો ને બીજાઓની અજ્ઞાનતાથી જીંદગી ગુમાવે છે ને જીવે. પહેલી સુવાવડ પછી દર વર્ષે લાખો સ્ત્રીઓ વાંઝણી બને છે ને લાખો બાળકો તેણીની (માતાની) નમળાઇથી ફુલલાજ જન્મે છે ને વર્ષથી ૩ વર્ષમાં તવાઇને ને બીજા રોગોથી આ દુન્યામાંથી ઉઠાવગીરી કરી જાય છે-કાંકે તેની સમજણ માતાને પડતી નથી ને અયોગ્ય રીતે ઉછેરેલુ ને પુરતા પોષણ વગર નમળું થયલું બાળક પોતાના કુટુંબ માટે જીવવા પામતું નથી તેથીજ આવા મરણથી દેશમાં બાળપ્રમાણ વધે છે-માટે જે સ્ત્રીએ એ બાબદમાં બહુજ અગત્યની છે, (૧) બાળકોને ઉછેરવામાં માતાને સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેં (૨) સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં પુરતી જતન, તેના પ્રકાર, રીતિઓ, માતાઓએ ને વાળાઓએ સ્ત્રીઓને ખાસ આપવીજ જોઈએ. એજ ગૃહ શિક્ષણ છે ને એજ ઓળાદન વધારવાનો ને ઉછેરવાનો ખરો માર્ગ છે. એવા કળવણી યા રીતિઓ આપણે સુધરેલી કેમ તરફથી સારી રીતોમાં સીધી શકીએ-તેઓ જે રીતોથી દુન્યામાં પ્રવિણ ને લાયક માણસો પેદા કરી શકે છે, તેવાં લાયક ઉમદાં બેળના માણસો હિંદમાંથી આવકાલ બહુજ ઓછાં મળી આવેથી, ને હજુ એવાં સહાન પુરુષો હિંદને યોગવતા બહુજ વિદ્યમ્ જાને તેમાં આશ્ચર્ય થવાનું તથી.

### સારા બાળકોથી સારી પ્રજા.

ભવિષ્યની સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ બે.લ સહેલ છે પણ તે ક્યારે થાય ? ને કેમ થાય ? તે માટે જેઓ પ્રયાસ કરે છે તે જાણવા.

યોગ્ય છે—આપો આનંદપણે આળખાઈને સારી તપ્પીયતવાળા ને પુખ્ત આંધાના કરે તો નબળી પ્રજા કે દુબળી પ્રજા પેદા થતી અટકે. પહેલું કારણ એજ કે જેવાં આપો તેવાજ આળખાઈ, પ્રથમ આપોનાં આંધાં જોશો તો તેનું શારીરિક બધારણ આંખીવાળું ને દુબળું હશે તો પછી આળખાઈ કેવી રીતે આસુના થાય ? દુબળા કે તાવદાન આળખાઈ જન્મ લઈ જે સ્થિતિએ જન્મ લીધો તેવીજ સ્થિતિએ જલદી સ્વર્ગવાસ પહોંચી જાય છે, આમાં કાંઈક વાતે ખુદ આપો દુબલા ને કાવલા રહેશે તેમાં ધણેક ભાગે ગરીબ-બાદ ને સંસારના અનેક દુઃખો પણ તેને કમનસીએ આડે આવે છે એટલે ખુદ તેનેજ પોતાનું પોષણ કરવું ચાલુ કાળમાં મુશ્કેલ લાગે છે ને પોતે જેવી સ્થિતિમાં પરઆધાન જેવા છે, તેથી ખુદ આળખાઈ કયાંથી વધુ પોષણ કરી શકે ? અનેકાને અનેક રીતોથી બેતાં ખુદ માતા પોતાના ધરજીવે માટેની દુધ પોતે ઉત્પન્ન કરી શકતી નથી—તેથી આળખાઈ પોષણના વાખા પડે છે ને રીયતીજ હાલુતમાં આળખાઈ રહે છે—કાંઈક વાતે એવાં આળખાઈને ધર્મ તરીકે હરકત ખોરાક મળે છે—ને નબળાઈથી અનેક દુઃખો પેદા થાય છે, ક્ષાધ ચાલુ રહે છે—ને અનેક રોગોથી પીડાઈને માર્ગે લાગે છે—ને બે કદાચ જીવે છે તો અતિથિ નબળુંજ હોય છે.

આળખાઈએ કેમ થાય છે ?

આળખાઈ એવા આળખાઈની બરદાસ માટે અનેક રીતોથી ચોપડી ચોપાન્યા છપાય છે, અમુક સમાજો તરફથી બાળ્યો અપાય છે—કાંઈક જરૂરી હાજતને પુગી વળે છે,—કાંઈક ડોકટરો પરમાર્થનું કામ કરી આળખાઈને ઉછેરવાના ચુદાની સ્થાપણા કરે છે, ધણાંક મંડળો જમણેવાનું પુણ્યવર્તનું કામ કરે છે,—આવાં પરમાર્થી કામોથી આશ્વા રાખી શકીએ કે બિવિધમાં કમેતે મરતા લાખો આળખાઈને આપણે યા આપણો દેશ બંધાવો શકીશું. આ માટે કાયમનું એક બાળરક્ષણ મંડળ સ્થાપવું જોઈએ. ને લેથી એને ભગતા જુદાં જુદાં કામો ચાલુ રાખવાજ જોઈએ ને નિયમી રીતોથી દરેક બાપામા આંખા હિંદમાં તેના ફેલાવો કરવો જોઈએ,—આળખાઈની બરદાસ કેમ થેવી ? દેશની રૂઢ પ્રમાણે ખોરાક—ઠપકાં વગેરે ઉપર સમજણ—સુવા-વડ—તેની અમાડ—ને પછી—કેવી રીતોથી શરીરની જાતણ બેસી તેવી પુરતો માહિતી દરેક સોવર્ણને આપવી, આળખાઈને ઉછેરવામાં સંભળ,—કાયદાકારક ને તુલ્યતાકર્તા ફરીબાની માહિતી, પરદેશીનપ્રાપ્તની જાતન માટે કાળજી—પુસણી. રીતિએ ને

ચાલુ છેલ્લી રીતોથી સ્ત્રીઓના બીતરના દુઃખોની સમજણ આપવી ને ઉપાયો દેખાડવા—ને ઉપોગો દવાઓની સમજણ આપવી—આઓ ને બાળકોને તકાળ મદદો મળી શકે એવાં ખાતાઓની સ્થાપણા દરેક શહેરોમાં કરવી ને અિમંતો પામથી એ માટે પુરતો ફાળો લેવો.

ઉપર જણાવ્યું તેમ જો એવાં કારણોથી ઉત્પન્ન થતા દર્દોનું યાન સ્ત્રીઓમાં ફેલાવામાં આપે તો, જે રીતોથી અધ્યાનપણું કરોતે બાળકો માર્યા જાય છે તે એથી દુર થાય ને માતા-તંદ્રોસ્ત બાળકને જન્મ આપે.

આજકાળ પારસી કોમમાં બાળમરણ પ્રમાણુનો આંક બહુજ ચોંકાવનારોજ છે. તે ઉપર લક્ષ આપતા આપણી સીપેલી કોમ તદ્દન અધ્યાન જેવીજ માલમ પડી છે,—કાંકે સ્કુલની કેળવણીમાં તેઓ સંસારી યાનથી તદ્દન બેખબરજ રહે છે, અને આઓને પોતાની જતણ કંમ લેવી ને બાળકોની માવજત કેમ કરવી તેનું યોગ્ય યાન તો ખેરસદલાહ જેવુંજ છે. આજકાલ તો સર્વે આઓ પોતાના ઘરવાળીઓ ઉપરજ નચીંત રહે છે, યા તો સુવાવડખાના ઉપરજ આધાર રાખીને બવિખ ઇશ્વર ઉપર છોડે છે—પણ પોતાની કસીડી સ્થિતિનું મુજ શું ? ને તે લાયકનું ઘટનું શિક્ષણ ને ઉપાયો લેવાની તદ્દનજ બેદરકારી દેખાડે છે. તેથીજ બવિખની ઓળાદ કમજોર ને દુખીજ પેદા થાય છે, ને ૩ થી ૪ વર્ષમાં તો તે આ દુન્યાથી ઉઠાવગીરી કરી જાય છે. આ વિષય માટે ધણાંક પોતા બરાય તેમ છે કે તેવું બહુ કે થોડું—બી સાહિત્ય આપણી બેહેનપણીઓ જો વાંચે તો પોતાનું ને પોતાની ઓળાદનું બવિખ બહુજ સારૂ કરી શકે, હું ધાર છું કે આ વિષય મેં રજુ કરવાની હિંમત દેખાડી છે ન તે માટે ધણીક નાશુક બાજદો માટે મેં ખાસ થોડીક વિગતો રજુ કરી છે તે માટે ખાત્રી રાખવી કે તે મારા પોતા તરફની નથી પણ અનેક સાહિત્યમાંથી ઉપજવેલો સારા લખનારાઓનો તરજુમો છે અને આ બાબદ મારા લેખક મિત્રો કે જોઓ તખીબી સારી ડીઓઓ ધરાવે છે તેના હાથમાંથી પસાર થયલો છે. બાષા ને રચણા બહુજ સહેલીજ છે કે તેથી મુંઝવાડો ઉત્પન્ન ન થાય ને દરેક મૂળરાત્રી વાંચનારવર્ગ સહેલથી તે સમજી શકે—પણ આજકાળ એવાં સાહિત્યની આપણી કોમમાં જરૂર છે તે ઉપર તેના વાલીઓ લક્ષ પુગાડતા નથી કે તેવાં યાનની સમજણ આપતા નથી એવું હું કેટલોક વખત થયાં જોતો આવ્યો છું, અને સ્ત્રીરિક બાંધો, બુદ્ધિબળનો ઉપોગ, પોતાના

બેંજને ઉપધ્યોગ ને દુન્યાની સુધરેલી રીતની દુઃખ દર્દોની સમજણ, કે માંદાની માવજત વગેરેનું જ્ઞાન આજકાળ સેંકડે પાંચ કુટુંબમાં હોતું નથી. જે કોમ સુધરેલી ગણાય તેમાં એવું ધણુંક અધેર ચાલે છે કે તેઓ પોતાના જ્ઞાન કે બુદ્ધિગણથી પોતાને સુખી થવાનો માર્ગ પણ જાતે શોધી શકતાજ નથી;—તો તેવાં કુટુંબો સંસારના સાંધણોને કેમ ને કેવી રીતે પુગી શકે ? ને આળકોની જતણ કેવી રીતે લઇ શકે ? તમારા શરીરનું રક્ષણ કરવું એ તો તમારી ફરજ છે એવું સિધ્ધાંત તમારે ખાસ યાદ રાખવુંજ જોઇએ,—તમારા દર્દોનાં ઉપાયો તમે ડાક્ટરો પાસે કરાવવાજ દોડી જવો તો પ્રથમ તેના મૂળ તમેએજ સોધવા સારા છે—કે તેથી તમે ગરીબાઇમાં એટલો પૈસો ખચાવી શકો, કાંઇક વાતે તમેને જે દુઃખો થાય છે તેનું મુળ તમે કાંઇક આણુકાનીથી શરૂઆતમાં કાઢતા નથી પણ ચલાવીને બ્યારે તેનું બી પુખ્ત થાય છે ત્યારેજ ઉપાયો કરવા ને આરામ કરવા માટે દોષધામ કરો છો, એ કરતા દર્દનું મુળજ અટકાવો તો તે મહેતર છે કે નહાં ? એ તમે અવલોકણ કરવાની શક્તિ ધરાવો ને જેમ જેમ બીતરમાં જશે તેમ તેમ તમે કાંઇ ને કાંઇ નવુંજ જણાશે કે તેથી તમેને આપોઆપ સમજણ મળતી રહેશે ને તેને 'લગનો વધુ અભિયાસ કરવામાં તમારું મન લાગશે ને તમેને જે અનુભવ મલ્યો હશે તે વધુ મળતો જશે, ને એ અભિયાસના અનુભવે તમે તમારી પોતાની ને આળકની સંભાળ બહુ સારી રહેશે લઇ શકશે.

**આળ મરણ પ્રમાણ કેમ વધે છે ?**

આળમરણ પ્રમાણ દીન ૫૨ દીન વધે છે તેનો એક સ્થળ ગરીબાઈ પણ કેહેવાઇ શકાય—કાંકે ગરીબો પોતાના આળકોને (૧)—દુધ કે ખોરાક બરાબર આપી શકતા નથી (૨)—ગરીબો પોતાનું કે આળકનું આંગ બરાબર સાફ રાખતા નથી—(૩) ગરીબોના આળકો પુરતી જતન વગર નાતવાન બને છે ને રોગીશ્ટ થઇ ચામડોના ને પેટના દર્દોથી મરણ પામે છે. (૪) ગરીબ કોમમાં માતા પોતાના આળકને 'જ્યાં ત્યાં રાખી કામે જાય છે ને માતાનું દુધ—બીજું દુધ, પુરતો ખોરાક ચાલુ જતન વગેરેની ગેરહાજરીથી આળક રીખીને મરે છે, (૫) હવાની પુરતી ગેરહાજરી. ગરીબોના ઘરમાં હોય છે—ને આળકોને સુવાડવા માટે અકીનનો ઉપયોગ ગરીબ કોમ કરે છે તેથી મરણો વધે છે, (૬) (ક) ધણીક ગરીબ ઓરતો પોતાના આળકોનો નાશ કરવા માટે નિચલાં ઉપાયો લે છે તે દુન્યાના પોલીસના રીપોર્ટ ઉપરથી માલમ પડે છે.—તરતના જન્મેલા આળકોનો કોમથી રીતે નાશ કરાવે છે.



(વિધવાઓ) (ખ) અરીણી યા અક્ષીનના તેજબથી—(ગ) ઝોળખાથ નદી તેવા કોરથી (ધ) પાણીના મોટાં વાસણમાં ડુબાવી દે છે. (ન) ગળુ દાખી દે છે—(ચ) મ્હોંમાં ખોરાક નાંખી ચુગળાવી નાંખી મારી નાખે છે. (છ) મારીને નદી દરિયામાં નાખી દે છે, (જ) મારીને એકાંત જગ્યામાં દાટી દે છે, (ટ) રીંખાવીને જીવ લે છે, (ઠ) હાથે કરી અકસમાત કરે છે (ડ) મારીને કપડાંમાં લપેટીને કંઠે મૂકી જાય છે (દ) ને પુષ્કળ ગરીબ કામ બાળકનું ગૂંજરાન ન કરવે ધણુકોને પૈસા હાથ ખાનગીમાં વેચી નાંખે છે, આ રીતે એક મોટી અમુક કામના સેંકડો બાળકો દર માસે માર્યા જાય છે.

“ બાળ હત્યા ” હુરામ હજતથી પેદા થતા બાળકોનો નાશ.

બાળકોને બંધાવનારી પુષ્કળ મંડળીઓ આજકાળ હિંદમાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરે છે. બાળકોની બરદાસ લેનાર ને ઉછેરનાર ધણાંક પૂર્ણ-વંતા ખાતાંઓ છે, તેપણુ આજકાળ બાળહત્યા આ સુધરેલા જમાનામાં બેહદ રીતોથી વધેલી છે.

આપણા હિંદમાં ધણીક કોમો એવી છે કે તે કામ બાળપણમાંજ પોતાના છોકરાંઓને પરણાવે છે ને થોડાંક વર્ષેના બણીક રાંડો રાંડો થાય છે. પણ ફરી નાતરાં કરવાનો રીવાજ અમુક કામમાં હજી નથી,—તો જવાન સ્ત્રીઓ આવાં ઘાટકી કે બેહુદી રસમથી કમાર્ગે જાય છે—ને એવી રીતે પેદા પડતા બાળકોનો ખાનગી રીતેજ નાશ થાય છે કે કદી ખચર પડતીજ નથી, અમુક હિંદુ કામ પોતાની કોમની ઉન્નતિ માટે આવાં અસલી રીવાજો ફેરવી ન શકે ? અને વિધવાઓને આવી રીતે કમાર્ગે જતા અટકાવીને “ બાળ હત્યા ” ઉપર લક્ષ ન પુગાડે ? આવાં મરણો ગણાતા નથી ને તે પકડાતા પણ નથી—સરકાર કે પોલીસ આ બાબદ ઉપર પ્રજાની મદદ વગર બરાબર કામ કરી શકતી નથી—આ કામ ખરી રીતે એજ કોમનું છે—કે તેઓ કામમાંથી હાનીકારક રીવાજો નાબુદ કરે ને પોતાની કોમના શયદા ને કલ્યાણ અર્થે સારા પગલાં લે કે તેથીજ વિધવાઓ આડે માર્ગે જતી અટકે ને કોમની પણ આખર સચવાય વગેરે.

બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ. છેલ્લાં થોડાંક વર્ષનો આમલો.

બાળકોના મરણ સંબંધમાં આટલો વિચાર ક્યાં પછી આપણાં બાળકોના મરણ પ્રમાણ વિષેની કંઈક માહિતી ઉપયોગી જણાશે. સને ૧૯૧૭માં મુંબઈ ઇલાકામાં એકંદરે ૭,૯૧,૪૦૬ મરણ થયાં હતાં, જ્યારે

૬,૯૯૮.૨૩ નવાં બાળક જન્મ્યાં હતાં. એટલે કે વસ્તીના દર એક હજારે મરણનું મરણ ૪૦.૭૬ ( આ પ્રમાણે ઇંગ્લાંડ અને વેલ્સમાં ૧૯૦૬ માં ૧૫.૬ જેટલું હતું, ) અને જન્મનું ૩૫.૭૩ નું હતું. નવાં જન્મેલાં ૬,૯૯,૮૨૩ બાળકો પૈકી ૧ વર્ષની અંદર મરોમયલાં બાળકોની સંખ્યા સદર્જી વર્ષમાં ૧,૫૧,૫૩૩ હતી. અમેરિકન વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે દર ત્રણ સગર્ભા માતાઓ પૈકી એકને અધુરે જન્ય છે, એટલે ૨,૩૩,૨૭૪ બાળકો પ્રસવ થતાં પહેલાં ૧૯૧૭ માં આપણે ગુમાવ્યાં એમ ગણી શકાય. આમાં ૧૧,૫૬૯ મરેલાં અવતરેલાં બાળકો ઉમેરતાં એકંદરે ૧૯૧૭ માં ૩,૯૬,૭૪૬ બાળકોની ખોટ આપણે ખમી છે, એટલે કે ૧૯૧૭ માં દર-રોજ ૧૧૦૦ બાળકોનાં જીવની ખુવારી આપણા ઇલાકામાં થઈ હતી. આ તો ફક્ત ૧ વર્ષનો જ વાત, પરંતુ આવી ખુવારી આપણા અજાનને લીધે દિન-પ્રતિદિન થતી જ રહે છે, એ વાતનું જ્ઞાન જ્યારે આપણને થાય છે ત્યારે નાદિરે કે તેમુરે દિલ્હીમાં થોડા દિવસ માટે ચલાવેલી હજારો જાનની કતલ પણ આપણને નાજી લાગે છે. ઇલાકાના મુખ્ય મુખ્ય શહેરોમાં નવાં જન્મેલાં દર એક હજાર બાળકોના સાથે એક વર્ષની અંદર ગુજરી-ગયેલા બાળકોના આકડાનું પ્રમાણ સરખાવતા પણ ચોકાવનારા હકી-કત માલુમ પડે છે—

શહેરનું નામ	દર ૧૦૦૦ જન્મેલાંએ ૧ વર્ષની અંદરના બાળકોનું મરણ પ્રમાણ.		
	...	...	...
મુમ્બઇ	...	...	૪૦૯.૬
અમદાવાદ	...	...	૩૩૯.૬
સુરત	...	...	૨૦૦.૫૨
કરાચી	...	...	૨૮૫.૩૨

બાળસેનિકોની દરરોજ આવડી મોટી થતી કનલ અટકાવતી એ પ્રત્યેક હિંદીની ધરજ છે, અને તેને માટે કાઠપણ દિશામાં થતો પ્રયત્ન હમેશાં આવકારને પાત્ર થઈ પડશે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને દારૂ અને તાડી વગેરેનાં વ્યવસાયો દૂર રહેવાની, કન્યાઓ અત માતાઓને ગર્ભરક્ષણ અને બાળઉકેરનું શિક્ષણ આપવાની, હવા ઉત્તરશરણી સ્વચ્છ અને સુધ્ધ મકાનો રચવાની, અને બાળકોને મુખ્ય ખોરાક—ચોક્કસ દૂધ પૂરું પાડવાની વગેરે પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી જોઈએ. કે તે વિષે આ પુસ્તકમાં અનેક શેલે જણાવવામાં આવેલું છે.

મુ'બદ્દ ઇલાકામાં બાળકો દરવર્ષે કેટલા મરે છે? છેલ્લાં આંકડાઓ.

આપણે જાણી શક્યા છીએ કે હિંદમાંના ધણાં જગતમાં શહેરોમાં બાળકોના લાભને લગતા અનેક વેલફેર વરકની હીલચાલો ને તેના કામો આગળ વધે છે તેના અનેક કારણો છે ને તે ધણાજ સાદા અને પુરતી ખાતરી કરી આપનારાં છે. હિંદુસ્તાનમાં દરવર્ષે વીસલાખ બાળકો મરણ પામે છે, જ્યારે એકલાં મુ'બદ્દમાં દરમોવીસ કલાકમાં પાંતરીસ બાળકો મરણ પામે છે. પુર્વ તરફતું આ ખુબસુરત શહેર બાળકોના બાળમાં દુનિયાના ધણાજ ગજબનાક કથસ્તાનોમાનો એક જેવું છે. નિચલા આંકડાઓ ઉપરથી માલમ પડશે કે ઇલાકાનો બાકીનો ભાગ જો કે એ બાબતમાં એટલો બધો ખરાબ નથી; તોપણ ત્યાંનો મામલોખી એવો છે કે જેમાં ધણા સુધારાની જરૂર છે.

### ૧૯૧૮નું બાળમરણ પ્રમાણ.

૧૯૧૮ માં જીવતાં જનમેલા દર ૧,૦૦૦ બાળકોમાંથી એક વર્ષની અંદરની વયના બાળકો નિચે પ્રમાણે મરણ પામ્યા હતા:—

મુ'બદ્દ ઇલાકો.....	૨૮૬*૮૩
મુ'બદ્દ શહેર.....	૫૮૦*૩
કરાંચી.....	૨૮૦*૦૦
પુના જીલ્લો.....	૩૩૪*૧૮
અહમદનગર.....	૩૨૨*૧૭
સોલાપેર.....	૩૭૬*૩૯
અમદાવાદ.....	૨૮૭*૦૯

દુકાળ અને મરકીના ૧૯૧૮ ના સાલમાં મુ'બદ્દમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધીને ૬૫૨.૮૪ નું થયું હતું. તે જોતાં શહેનશાહતમાં બીજી પદવી ભોગવતાં આપણા શહેરને “ બાળમરણના શહેર ” તરીકે ઓળખાવી શકાશે. સખબ નવાં જનમતાં દર દશ બાળકોમાંથી છ બાળક પહેલાંજ વસતમા મરણ પામે છે.

ખુદ મુ'બદ્દનો દાખલો દેવો ને કાંઈ કરો.

આપણી મુ'બદ્દ તે દુન્યાત બીજી શહેર ગણાય છે ને લાંબો કારભાર મોટો છે. નામ મોટું છે મ્યુનિસિપાલીટીનો કારભાર મોટો છે તો તે માટે દરેક શહેરીઓએ પ્રથમ જો માટે ખજ વાકેફ રહેવું જોઈએ કે—

મુંબઈમાં દર વર્ષે આશરે ૨૦,૦૦૦ બાળકોન જન્મે છે. તેમાંથી ૧,૨૦૦ કામા હોસ્પીટલમાં, ૧,૨૦૦ મોટલાંબાઇ હોસ્પીટલમાં, ૧,૨૦૦ ડીઓકટ નર્સો હસ્તક, ૧,૪૦૦ મ્યુનિસિપલ હોસ્પીટલો, ૩,૦૦૦ પ્રાઇવેટ હોસ્પીટલોમાં અને ૧૨,૦૦૦ ઘેરમાં કોઇની પણ મદદ વગર જન્મે છે. ઘણાકે કહે છે કે નર્સો તે ઘેરઘેર ફરીને મદદ આપે અથવા કમીશન નેમી તપાસ કરવી. મને પહેલી સુચના તો નિષ્ફળ જણાય છે કારણ કે નોકરીથી નહીં પણ આ કામ તો અંતરની દયાથી જ થાય તેવું છે. નોકરીયાત નર્સો “સાહેબ” બનીને જતાં જીવો બીહે છે કે કદાચ એ લોક ક્યાં ઉપાડી જશે. પોતાનાં બચ્ચાંઓને સંતાડી દે છે અને એમ ધારે છે કે કદાચ માતા કઠાવતાં વહેલું મોઢું થયું તેથી તપાસ કરીને રીપોર્ટ કરવા કે દંડ કરવા આવી હશે શીવાય એમ પણ જણાયું છે કે એ નર્સો ઇનામની લાલચ રાખે છે અને તેથી તેમની મારફત સુવાવડ કરાવનાર બાઇને તે બારી પડી જાય છે અને કોઇની પણ મદદ વગર ચલાવી લેવાનું જ જીવે છે. વળી મ્યુનિસિપલિટી ગરીબ સુવાવડીઓ માટે દર કેસે ખર્ચ કરવા સારૂ રૂ. ૫) એ નર્સો મારફત આપે છે. આમાંથી ફટલી સુવાવડીઓને રૂ. ૫) પહેાચે છે? ઉલટાં કેટલેક ડોક્ટરો તો સામા સુવાવડી પાસેથી ઇનામો લેવામાં આવે છે એમ જણાવ્યું છે.

આપણી મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનમાં મુંબઈમાં બાળકોના મરણ પ્રમાણ બાળક ઉપર એકવાર સારી ચર્ચા ચાલી હતી. આ ઉપોગી વિષય પર ફરેકફરેક મુંબઈવાસીએ વીચાર કરવો પડે છે. મુંબઈમાં છેલ્લી ગણતરી પ્રમાણે ૨ હજાર ૮૬૮ બાળકો મરણ પામે છે. અગાઉ એટલે કે ૧૯૧૯ માં તે વધીને ૬૫૨ ઉપર આવ્યું એમ “ચીલ્ડરનસ વેલ્ફેર” કમીટી કહે છે. આખા હિંદુ મરણ પ્રમાણ પણ યુનાઇટેડ કીંગડમ કરતાં બમણું એટલે કે જ્યારે ત્યાં દર હજારે ૯૧ છે ત્યારે હિંદમાં દર હજારે ૨૦૬ છે.

મુંબઈના બાળમરણોમાં મોટે ભાગે હિંદુ જ છે. મરણોમાં પણ સાં અને એક વોરડામાં આ વધુ મરણો નોંધાયા છે. અર્થાત જીવેશ્વર અને પૈલમાં તો એ મરણ પ્રમાણ દર હજારે નવસો કે સાડાનવસો જ ગણી શકાય. ૧૯૨૦ માં ચીલ્ડરનસ વેલ્ફેર કમીટીએ એક મેળો ભરીને બચ્ચાંઓના ઉદ્ધાર કરી નાંખવાના બજામાં કુંક્યાં હતાં પણ ત્યારપછી આપણે જોયું છે કે દર વરસે દર હજારે ખસો પ્રમાણે વધારે મરણોમાં થતો જ

\* ઉપલા જણાવેલા આકાઓ ને પ્રમાણમાં, જે સખ્યા હેરફેર જણાય તો તે જુદા જુદા રીપોર્ટના જ નજીવા.

જાય છે ! હવે પછી કદાચ દર હજારે હજાર બાળકો મરે તો તેમાં નવાં જન્મેલાં નથી. ૪૦૯ થી ૬૫૨ અને પછી બીજાના વર્ષે એ મરણ પ્રમાણ ૮૬૮ પર ગયું છે. હવે જન્મે તે બધાં જ મરી જાય એ સ્થિતિ નજીક છે. તેથી સહેજે એ સવાલ પેદા થાય છે કે મરણ પ્રમાણ ઘટ્યું કેમ નહીં અથવા અટક્યું પણ કેમ નહીં ? અને ઉલટું વધ્યું કેમ ? કેટલાં બચ્ચાંઓને ખોરાક અને ડોક્ટરી મદદ પુરી પાડવામાં આવી અને ફંડ કેવી રીતે વાપરવામાં આવ્યું ? તેમાં કેટલા ટકા નાચરંગમાં અને જાહેરખપરો છાપાવવામાં ખર્ચયા ? અને કેટલા ટકા ખરા કામમાં ખર્ચયા ? તે એ મહત્વની કમીટીને કોઈ પુછી જશ્યાવશે.

**હિંદમાં બાળકોનું ભયંકર મરણપ્રમાણ ઘટાડવા માટે, દુન્યાની છેલ્લામાં છેલ્લી રીતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.**

આજકાલ હિંદદેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ જે ભયંકર રીતે વધી ગયું છે તે ઘટાડવા માટે દરેક દેશબંધુઓ અને દેશનીદાતા ધરાવનારાંઓ અનેક રીતે મદદ ચાહે છે, અનેક રીતેથી તેઓ આપાત ને વાળીઓને પોતાના બાળકોની સંભાળ કેમ ને કેવી રીતે દેવી ? તેની વિગતો રજૂ કરે છે. અમુકો એવા બાળકોના પ્રદક્ષણો ભરે છે. અમુકો ચેપડી, ચોપાન્યા મેજીક્લેન્ટર વડે યા બાળકોથી પોતાની યત્ન બજાવે છે અને કાંઈક રીતે “બાળકઉછેરની કેળવણી અમુક ખાતાઓમાં સ્વીવર્ગને અપાય છે. બીજા દેશના પગલાનું અનુકરણ કરીને આપણા પછાત પડેલા દેશમાં પણ કાંઈક રીતે એવાં નિર્દોષ બાળકને બચાવવા માટે ચાલુ છે. પણ તેને મળતી નજીવી મદદથી હજી એવાં ખાતાને પુરતી મદદ મળતી નથી.

**હિંદમાં દરવર્ષે ૨ લાખ બાળકો એકજ વર્ષમાં મરણ પામે છે ! !**

અનેક રીતે માલમ પડીયું છે કે આખાં હિંદમાં જે બાળકોનો જન્મ થાય છે, તેમાંથી જે લાખ તો માત્ર એકજ વર્ષમાં મરણ પામે છે. આ મરણથી બાળમરણ કેટલું ભયંકર છે ? તેનો પુત્રાવો મળે છે. જે કે હિંદમાં એ માટે ઘણું કરવામાં આવે છે, પણ બીજા દેશો કરતા તે દર-વર્ષ હિંદમાં ૩ થી ૨૦ ગણુ જ મરણ પ્રમાણ છે, અને ૫ વર્ષની અંદરના બાળ-કોનું મરણપ્રમાણ દરવર્ષે હિંદમાં ૧૭ થી ૨૦ લાખનું આવે છે. એ ભાગ હિંદ માટે કાંઈ થોડોક છે એવું નથી. કાંઈક ઓળાદો એથી નાશ પામતી હશે ! ! પણ હજી હિંદના રહેવાશીઓ આ ભયંકર મરણપ્રમાણ

ઘટાડવાને ઉત્સાહમયો ભાગ લેતાજ નથી એ દલગીરીકાંઠ થોડી નથી. એ સિવાય લાખો સ્ત્રીઓ સુવાવડથી, સુવાવડના તાવથી અને જાંતુના દર્દથી, તથા પોતાના અગ્નિપણે ને ઉગાયની કોટામ્ તથા ખીનસમ-જલ્થથી મરણ પામે છે તે જુદી [આ માટે આ પુસ્તકમાં જે જે વિગતો રજુ થઇ તે વાંચવાની ખાસ બળામણ છે] ધણીક બાળકોને શરૂઆતથી અમુક પ્રકારે ખામી રહે છે ને તેજ હાલતમાં પોપણ ન થવાથી રીખીને મરણ પામે છે. એથી મરણ પ્રમાણ બચાવે થાય છે. આજકાળ છેલ્લી રૂઢી પ્રમાણે સુવાવડનું ને બાળકોને જ્ઞાન ધણીક સ્ત્રીઓને ખીલકુલ હોતુજ નથી ને તેથી તેઓની શારીરક સ્થિતિ સુધરી શકતી નથી ને ઉત્પન્ન થયલા બાળકો યશી શકતા નથી. હવે દરેક કોમે પોતાની ફરજનો પુરતો વિચાર કરવો જોઇએ છે. ને વૈદક વિદ્યાની છેલ્લી સોંધાથી ને સાંધ-ણાથી કામ લેવાય એવી દરેક રીતે કાળજી રાખવી જોઇએ છે. ને દરેક દેશમાં છેલ્લી રીતિના સુવાવડખાનાઓ ખોલવા જોઇએ, તથા બાળ-રક્ષણની ખરી રૂઢી શું ? તેની પુરતી સમજણો વગેરે મોટા પ્રમાણમાં અગ્નિ આતાઓને જુદી જુદી ભાષાથી શીખાડવી જોઇએ છે, ને એવાં પરગણુ કામ માટે હવે શ્રમંતવગે જગૃત થવું જોઇએ કે તેથી એવા લાખો નિર્દોષ બાળકોના કચડવાન નિકળતો બચી જાય.

**પુરતી માવજત વગર બાળકોના થતા મરણો. કારણ ને યોજનાઓ.**

મને અફસોસ સાંચે જણાવવું પડે છે કે મેંકડે ૫૦ ટકા બાળકોનું મરણ માતાની અગ્નિતાજ છે, અને તે મોટેભાગે ગરીબવર્ગમાં છે. કાંઈક કુટુંબોમાં લાચારી ને ગરીબાઇથી પણ બાળકો મરે છે ને ધણીકોના અગ્નિ-નતા ને આજસાધથી મરણો થાય છે. આજકાલ મુખાકારીવાળા મકા-નની બારે અછન તો છે તેથી દરેક કુટુંબને સુવાના, ખાવાના, રાધવાના, ન્હાવાના ને કામકાજના ઓરડાઓ જુદા મળે નહીજ એ દેખીતુ છે. માટે આજની માણસ એથીજ જલદી મરે છે કાકે ન્હાના ઓરડામાં ખીમારને પડીઆ વગર છુટકોજ નથી. જ્યારે ઓરડો ન્હાને હોય ખીમારી વધુ હોય તો મેનેજ કેમ થાય ? ને દર્દ જલદી દેખી કેમ થાય ? ને ખીમારને આરામ કેમ મળે ? દર્દીને યા બાળકને ખીમારી સમય ખાસ જુદોજ ઓરડો હોય તો સાર, ને માવજત કરનાર દુશીયાર હોવા જોઇએ, દુખ એ કાંઈ સંબંધું ફાંથો સાર થાય તેમ નથી. એમાં અક્રમ, કુશ-ળતા, હોશીયારી, તકેદારી માયા, ને બહુજ સારી સારવારની જરૂર છે, ધરના કે બહારનાઓ દર્દીના ઓરડામાં ન જાય તે સંભાળવું. વારંધ-

ડીએ ડોક્ટરોની બદલી ન કરવી, ડોક્ટરોના હોકમ વગર ગમે તે ન કરવું  
યા આપવું. દર્દી પ્રથમ કેમ પેદા પડીયું ? તેને ચક્રમાંથી પકડીને  
ઉપાયો કરવા ને આગળ વધતું અટકાવવું, દર્દીના ઓરડામાં તદ્દન ખોલ્લી  
હવા પુષ્કળ આવવાદેવી જોઈએ; ને ત્યાં શરદી ન હોવી જોઈએ તેમજ  
જરાબી મરબડ ન જોઈએ, દર્દીને જોર કરવા ન દેવું જોઈએ. તડકુ યા  
ઉમ્મસ પુરતી રીતે દર્દીના ઓરડામા જોઈએ. ચોખ્ખી હવા માટે દરવાજા,  
બારો વગેરે ઉપર તકદારી રાખવી.

જ્યાં દર્દી હોય ત્યાં મોરી ન જોઈએ, દર્દીને સારી ઉંઘ જોઈએ, ને  
આવાપીવાતું રોત્તરરતુ રૂચતું ડોક્ટરના દેહવાસારતુંજ બરાબર પુરતી  
દેખરેખથી ચાલુ રાખવું. આવાં સાધારણ નિયમો કયાં ઘરમાં ન પળાતા  
હોય ? બાળરી માણસતુ યા બાળકતું અરુદ્ધ દર્દી તેની પુરતી માવજ-  
તથી દેરે થાય છે એવું દરેક માતાએ ખાસ લક્ષમાંજ રાખવું જોઈએ.  
બાળકો વગેરેને માટે આ પુસ્તકમાજ જુદી જુદી રીતે સઘળું વીસવારોન  
વર્ણવ્યું છે, તેનો અભિયાસ કર્યાથી ગરીબ ઘરમાં યાવદો થશેજ; માટે  
દરેક માતાએ ખાસકરી આ પુસ્તકનો અભિયાસ જરૂર કરવો સારો છે.

### બાળ લક્ષ.

આજકાલ હિંદમાં અ ક કોમમાં હવુ ખુશ્કીગીતે બાળલગ્ન થાય છે.  
આ કુટુંબથી હજારો બાળમરણો થાય છે, મરદ કરતા સ્ત્રીવર્ગ એવાં કલગ્નથી  
બહુજ દુખી થાય છે, અને તેઓના જન્મેલા બાળકો પણ અપકર વીર્ય-  
હારાથી જન્મ પામતું બાળક બહુજ દુઃક ઉંમરજી જીવે છે, અને જો  
બાળક લાંબો વખત પણ જીવવાને શક્તિવાન થાય; તાપણ તે નબળા  
બાંધાતુંજ પ્લીકણુ ને હીચકાર, રોગીજ થઇ પડશે. કાંકે તેને જન્મથીજ  
માનાસિક નબળાઇ લાગુ પડેલી રહે છે અને તેની માતા પુખ્તવય પુરેલી  
ન હોવાથી તેના દૂધ વગેરેથી એવાં બાળકને પુષ્ટિ મળતી નથી, માટે  
એવા કલગ્નો હવે હિંદમાંથી જન્મ અને તેમ નાણુદ થાય તો સાફ કે તેથી  
બાળકો પુખ્તરીતે પોષાકને અવતરે તો મરણપ્રમાણુ ન્હાતુંજ રહે.

બાળમરણુ પ્રમાણુ બચકર રીતે મોટું કાંય ?

ડૉ. દાદાચાનજીના વિચારો—

“માતાઓનુ અજ્ઞાનપણુ”

અથે વર્ષે જ્યારે “જોએ નેશનલ બેબી વીક” નો પહેલ થઇ હતી,  
ને સમય ૧લા દિવસે તે ખુલ્લુ મૂકવાની કોમા ના. લેડી વીલસને કરી હતી તે  
પ્રસંગે આપણા જાણીતા શેહેરી અને કારપેરેટર ડૉ. દાદાચાનજીએ જે

અમત્યનું બાપણ આપેલું હતું તેનો સાર અને આપેલો અતિષે ઉપોગી થઈ પડશે, અને દરેકને કાંઈ નવું જાણવાનું મળશે.

હાં કાવસજી એદણજી દાદાચાનજીએ જણાવ્યું કે બાળમરણ પ્રમાણનો વિષય ધણોજ અમત્યનો છે. બાળક એક દુન્યા છે. જંગમી જતો બાળકની દરકાર કરતી નથી. તવારીખ શીખવે છે કે અસલી રામન અને ઝીક શહેનશાહતોની પ્રજા પણ બાળકની કાંઈખી દરકાર કરતી હતી નહીં. પણ આ જમાનો બાળકની કદર પીછાણવા લાગ્યો છે. બાળક કોમનો ખજનો છે. તેની દરકાર નહીં કરવી નુકસાનકારક છે. ખાસ બાળકોની બાબદ હાથ ધરવાનો સખખ એ છે કે જેટલાં મરણો મોટી ઉંમરના માણસોણાં થાય છે તેથી વધુ મરણો બાળકોની અંદર થવા પામે છે. આપણાં મુખ્ય શહેરમાં દર એક હજાર બાળકો જનમતાં તેઓમાનાં ૩૨૦ બાળકો પહેલાંજ વર્ષમાં મરણ પામે છે જે ઘણું બચાનક બાળ મરણ પ્રમાણ ગણાય. આપણો પ્રજાકીય ખજનો ઝોરીમાં છે કે જે ઝોરીમાં બાળક હીંચખાય છે. પ્રજા બાળકોમાં રહે છે કેમકે આજનું બાળક અવિધ્યની પ્રજા છે. ઇંગ્લંડમાં બાળમરણ પ્રમાણ દર સેંકડે ૧૬૮ હતું છે કયાં ઇંગ્લંડના ૯ અને આપણાં શહેરના ૩૨ ! હિંદુસ્તાનમાં દર વર્ષે બે લાખ બાળકો પહેલાંજ વર્ષમાં મરી જાય છે. મુખ્ય જેવાં મોટા શહેરમાં બાળમરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના અનેક પ્રયાસો મચુનિસિપાલિટી તરફથી લેવામાં આવે છે અને જ્યારે સામાન્ય મણ પ્રમાણ ઘટે છે ત્યારે બાળમરણ પ્રમાણ તેટલુંજ અથવા તો વધવા પામે છે તેનો કાંઈખી બેદ ખાતેનમાં હોવોજ જોઈએ. એ ખાતેનનું કારણ મુખ્ય કરીને માતાઓનાં અજ્ઞાનપણાનું છે. જ્યાં સુધી બાળમરણ પ્રમાણ ઓછું થવાની આશા દેવી રીતે રાખી શકાય. હિંદમાં સ્ત્રીઓ ફકતે અરધા ટકાજ બચેલી છે. આરી અબણ સ્ત્રીઓનો સેંકડે ૯૯૯૯ ટકા જેટલો ભાગ જેઓ પોતે સુખશાંતિ અને આરોગ્યતાના નિયમે જાણતા નથી તેઓ પોતાના બાળકોને કેવી રીતે સારો રીતે ઉછેરો શકે ? આથી બાળમરણ વધુ થાય છે.

કે બાળમરણ પ્રમાણ આપણા શહેરમાં મોટું હોવાનું ખીજું કારણ એકજ ઝોરીમાં આખું કુટુંબ સાથે વસીને મોટો ગીચવાટ કરવાનું છે. આથી જ્યારે સરકારે પચાસ હજાર એક ઝોરકાવાલા મકાનો બાંધવાનું પ્રોગ્રામ રજુ કર્યું, ત્યારે હું તેની મજામુત વિરૂધ થયો હતો. ક્યા એક ઝોરકાવાળા મકાનો સદંતર કહાડી નાખવા જોઈએ. નહીં તો તેમાં ગીચવાટ થવા સાથે બાળમરણ પ્રમાણ વધતું જશે એમાં જરાએ શંક નથી.



દર ૧૦૦૦ કેટલાં બાળમરણો થાય છે ? મુંબઈના હેલ્થ  
ઓફીસર ડા. સેન્ડીલેડના વિચારો.

મય સાલ આપણે જોઈ ગયા કે પ્રખ્યાત વૈદક પત્ર ધી લાન્સેટના અધિપ-  
તિએ આપણા બાળકોના મરણપ્રમાણનો જે બર્થરેક આંકડો દર ૧,૦૦૦ માં ૬૬૬  
મરણો સમજી અભયબાં ઉપજી હતી, તે અત્રે તે માટે ખામ પુછપરછ  
પણ કરી હતી, તેજ સમયે ( માર્ચ ૧૯૨૩ માં ) મુંબઈની ઇનફન્ટ  
વેલફેર સોસાયટીની રાયલ ઓપેરા હાઉસમાં મળેલી વાર્ષિક સભામાં  
આપણા હેલ્થ ઓફીસર ડા. સેન્ડીલેડએ મુંબઈની તવારીખમાં  
ખતીતજ એક ગમખવાર સંજો રજુ કર્યો હતો. ઇંગ્લેન્ડમાં ૧૯૧૬-  
૧૯૨૦ ના વર્ષો દરમિયાન બાળકોના દર હજારે ૮૧ ના  
મરણપ્રમાણ સાથે આપણા પોતાનાં હજાર ટીક ફડફ ની સર-  
ખામણી કરે. ડા. સેન્ડીલેડે બતાવી આપ્યું છે કે બાળકોના જન્મ  
પહેલાં થોડીક હજાર માતાએ આ શહેર છોડીજતી હોવાથી ગણતરીમાં જે  
સહેજ ઝરક પડે છે તે માટે પુરતી છુટછાટ મુક્તિ છતાંબી મરણપ્રમાણ  
હજારે ૫૨૮ થી ઓછું થતું નથી. મતલબ મુંબઈ શહેરમાં જન્મતાં  
દર બે બાળકોમાંથી એક પહેલાંજ વરસમાં આ કાની ફતીયા છોડીજાય  
છે. આ આફતકારક મામલો સુધારવાને ઇનફન્ટ વેલફેર સોસાયટી અને  
તેના ઉમંગી દીલસોજ પ્રેસીડન્ટ નામદાર લેડી લોહડે જીવંત કારોશે.  
કીધી છે અને હજીબી કરતાં રદયાં છે, પણ મુંબઈની જાહેર પ્રજા તાકુથા  
હજી વધુ ટેકાની કેટલી મોટી જરૂર છે ? તેના કાંઈ બાક અત્રે ઉપર  
ટાંકેલા આંકડાઓ આપશે.

(આ બાબતને લગતી ધણીક અગત્યની બાબત વાંચકવર્ગને ૩૪૫  
સફેથી મળશે, કાંક એ બાબતનું સાંધણ ત્યાં આપવું યોગ્ય વિચારું છે.  
અત્રે અગત્યની બાબતો દુધ ઉપર મેં બહુજ વિસ્તારીતે લખેલું છે કે  
એવી બાબતોનો મોટો નથો કડે પણ ગણી શકાશે નહીં. કે તે બાબત  
લગભગ ૧૧૬ છે; ને પછી દાત ઉપર અનેક રીતે લખેલું છે તે બાબતની  
સંખ્યા ૬૦ની છે, પછી ખોરાક, હવા, વગેરે ઉપર છે કે તે વાંચનાર  
બહુજ સહેલથી જોઈ શકશે.)

# દુધ

## ૧—બાળકોને મળતું અસ્વચ્છ દુધ.

મુંબમ્માં સોજી દુધ મેળવવા માટે બહુ મુશીબત પડે છે. મોં માંગીયું દામ આપવા છતાં સ્વચ્છ દુધ મળતું જ નથી પણ ચોખ્ખા દુધને નામે ડેરીવાલાઓ ને ખીજાઓ ગમે તેવું બેલસેલતું દુધ આપે છે. મુંબમ્માં લણી કુંપનીઓ નીકળી અને કાંઈક બાંકા કુકાયાં પણ સોજી દુધ મળતું તો મુશ્કેલ જ છે. મ્યુનિસિપાલીટી તરફથી દુધ પુર પાડવાની કંઈપણ યોજના કે ચાંપતી તકેદારી હજી સુધી જો બાબદમાં થઈ નથી. ઈંગ્લંડમાં વેચાતું દુધ જો ત્રણ ટકા કરતાં ઓછી ચરખીના તત્વવાલુ હોય છે તો તે વેચવાની મનાઇ છે. પેરીશ, અમેરીકા તથા ખીજા દેશોમાં જો માટે વધુ કાળજી લેવાય છે, પણ અત્રેના ડેરીવાલાઓ અને તબેલાવાલાઓ ઉપર કોઈના પુરતો આંકિશ નથી. તબેલા સાફ અને સુધડ રાખવામાં આવતા નથી, હવા-પાણીની પુરતી જોગવાઈ અને જનવરોને ચરવાની પુરતી જગ્યાની કોટાઈથી ડુબલા પડી ગયેલાં જનવરો પુષ્ટિકારક દુધ તે ક્યાંથી આપી શકે ?

## ૨—હાલ દુધ કેવું મળે છે ?

અત્રેના દુધ દોહવાનાર પ્રથમ તો “ દરતી ” હોય છે, તેઓ ગમે તેવા કુવડ ને સાથે ગલીય કપડામાં સજ રહીને અસ્વચ્છ વાસણોમાં દુધ જમાવ કરે છે, અને ગમે ત્યાં દુધને અંદર કે બહાર તદ્દન ઉંઘાડું મુકે છે, વળી કોઈ કોઈ વખતે જનવરોથી રોગીષ્ટ હોય છે, દુધ દોહવાની જગ્યા પણ ખરાબ ગલીય હોય છે, અને તેથી અસંખ્ય જીવો ને જંતુઓ (Microbes) તેમાં દાખલ થવા પામે છે, આવી પીડાકારક રીતની મોહકાણે સ્વચ્છ દુધ મેળવવાને મુંબમ્માં રહેવાસીઓ પૈસા ખર્ચતાંથી બેનશીમ જ રહે છે, જે થોડાંક શ્રીમંતો અને ખાસ કરીને હિંદુઓ, પોતાને ત્યાં દુધાળાં જનવરો રાખે છે, તેઓ પોતાના પૈસાનો સહઉપયોગ કરે છે. જો ખીજાઓ પોતાના બાળકોને સાફ ચોખ્ખુ દુધ મેળવવા માટે પોતાની જ જગ્યામાં અંકેકુ જનવર સ્વચ્છ રીતે ઉછેરીને દુધ મેળવે તો, તે ઉપર થતા ખર્ચ કરતા વધુ પૈસા તેઓ બાળકોની માંદગીમાં ખરચાતા સહેલથી ખટકાવી શકે.

### ૩—બળરૂ અનુવચ્છ દુધ.

બળરૂ દુધ લગભગ ૫૦ ટકા સુધી પાણી ભેળેલું મળે છે, આ ભેળ છુટક દુધ વેચનારાઓ છોચોક કરે છે, આવું દુધ બાળકોને આપીએ-છીએ, તેથી સારી અસર થતી નથી, તેટલુંજ નહિં પણ ઉલ્લટું પાણીના મીશ્રણથી તુકશાન થાય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ દુધમાં આંગળું બેળીને દુધની તપાસ કરે છે, જો દુધ ચોખ્ખુ હોય છે તો આંગળા ઉપર દુધ ચીકાસને લીધે વળગી રહે છે ને પાણીવાળું હોય છે તો ઝટ સરી પડે છે, આ ઉપરથી તેમાં પાણીના ભેળ છે એમ માલમ પડી આવે છે. આ રીત તો એક સાધારણ છે પણ પાણીનું પ્રમાણ કેટલું છે ? તે કદી જણાતું નથી. ચોખ્ખુ દુધ ધણુ સફેદને અપારદરશક (opaque) હોય છે. સારા દુધમાંથી લગભગ ૯ ટકા જેટલી મલાઈ નિકળતી જોઈએ; એક પૈન્ટ ચાને અરધી બાટલી દુધમાંથી ૨૫ થી ૩૫ ભાગ માખણ નીકળી ચુકેલા દુધને સહેજ ગરમ કરીને તેમાં જરાક સરકો યા તો ચુસડાતું પાણી યા તો (rounet) નાંખીઆથી તેમાંનું સઘણુ “કેસીન” (casein) છુટું પડશે. અરધી બાટલી દુધમાંથી જોછામાં જોછુ ૩ થી ૪ ટકા જેટલું દહી (curd) નીકળશે ને બાકીનો ભાગ પાણી. ખાર (salt to etc) વગેરેને રહેશે. ખાંડનો ભાગ સેંકડે ૪ થી ૫ ટકા ગણવો. આવા પ્રકારના પ્રકટીકરણથી (Analysis) દુધની પરિક્ષા થાય છે.

### ૪—દુધ તપાસવા માટે બીજી રીત.

( ‘લેક્ટોમીટર’ ) નામનું કાયતું યંત્ર છે, ચોખ્ખા દુધનું ખાશ વજણુ ૧૦૦૦ ગણવામાં આવે છે; એટલે કે, જેટલું ચોખ્ખુ પાણી તોલવાથી ૧ હજાર ગ્રેન થાય તેટલુંજ દુધ તોલીઆથી ૧૦૦૦ ગ્રેન થવું જોઈએ.

આજકાલ તો પાણી ભેળેલું દુધ મળે છે તે તો એક જગત્તર બીના છે પણ ધણીક વખતે તો દુધમાંથી મલાઈ પણ કાઢી લીધેલી હોય છે. આવું દુધ આસમાની રંગનું ને છુછા જેવું માલમ પડે છે આવા આવા ધણાંક કાવાદાવા કમાઈને વાસ્તે દગાખોર દુધવાળાઓ કરે છે, કે તે ઉપર જો આપણી મ્યુનિસિપાલિટીનું વંદેરસ્તી ખાતુ કાંઈ સુધારા કરતું હોય, યા-આવાઓને શિક્ષા કરાવતું હોય કે-એ માટે સખ્ત કાયદાથી કામ લેવા હોય, તો માર્યા જતાં નિર્દોષ બાળકોના ઘણા બચાવ કરી શકાય, પણ હિંદમાં પહેલી પંક્તીએ ગણાતું ને રૂપીઆ લાખોનો ખર્ચ કરતું આવું ખાતુ મુંબઈ માટે તો નહીજ જેવું છે. એવું તેના ચાલુ કામે ને લાસરીઆ

કારભારથી ખુલ્લું માલમ પડીયું છે. સરકારની દરજ્જા છે કે બીજા સુધ-રેલા દેશોમાં સારા દુધ માટે જે જે ઉપાયો લેવાય છે તથા જેમ જાહેર સરકારી ડેરીઓ ખોલાય છે તેમ “ગર્વમેન્ટ ડેરીઓ” ખાસ અનુભવીઓના હાથ હેઠળ સ્થાપીને આપણી પ્રજાને પણ વાજબી ભાવે દુધ પુર પાડવું જોઈએ, યા તો મુંબઈ નજદીક સારી જગ્યા, એવી ઉભી થતી કે. આ તો, ખાનગી આસામીઓને, આપી જે ડાયકાઓની ચાલુ બુચો દુધ માટે પડતી રહી છે તે દુર કરવી, કે તેથી બગાડ ખરાબ દુધથી સેંકડો આસામીઓ કમોતે મરે છે તેના કીંમતી જાણો અર્થ.

### ૫—ખજરમાં વેચાતા બનાવતી દુધો. (Artificial foods)

દુધનો ભુકો જે ખજરમાં વેચાય છે તેનો માવો બનાવી થોડીક બેલ-સેલ કરીને સુકવીને દાખલામાં ભરી વેચવામાં આવે છે. આમાં દુધ જેવાં તત્ત્વ હોય છે, પણ ચીકાશનો ભાગ લગભગ કમતી હોય છે. આ દુધને Dried milk કહે છે.

“ગ્લેક્ષો” (Glaxo) નામનો પેટન્ટ ખોરાક આજકાલ નવો નીકળીઓ છે, આ પણ દુધનો ભુકોજ કહેવાય છે.

“કન્ડેન્સ મીલ્ક” (Condensed milk) યાને જમાવેલું દુધ બે જાતના વેચાતા મળે છે. એકમાં મીઠાશ હોય છે અને બીજું મીઠાશ વગરનું હોય છે. પહેલામાં ગાયનું દુધ હોય છે ને પાણીનો ભાગ કાઢી નાખેલો હોય છે. મીઠાસવાણામાં ખાંડનો ભાગ વધુ હોય છે તેથી અંદર પાણી વધુ નાંખી તે ઉપયોગમાં લેવાઈ શકાય છે. દુધના ઉષ્ણગતિ તત્ત્વો અંદર થોડાંક પ્રમાણમાં હોય છે ને ચીકાશનો ભાગ પણ કમતીજ હોય છે.

“એલનબરી” ને “એલન” (Allenbury & Allen) નામના ખોરાકમાં દુધનો ભુકો ને ખાંડજ હોય છે તે પણ ઉપર જણાવેલા ગુણ-વાળું હોય છે.

“હોરલીક મોલ્ટેડ મીલ્ક” (Horlick molted milk) માં પણ ઉપલાજ ગુણો છે. “મેલીન્સ ફૂડ” (Mellin's Food) માં પણ દુધના ભુકા સાથે મોલ્ટ સુગરનો ભાગ છે.

બેન્ગરર્સ ફૂડ Benger's Food—આ ખોરાકમાં એક ખમીર બધાપણું છે કે જે સ્તર્ક “Starch” નામના સારી તત્ત્વને ખાંડમાં ફેરવી નાખે છે. આ ખોરાક ખાજકને ઘણું ટુટી નીકળવા પછીજ આપવું સારું છે.

નીચલ કુડ—રીડીસ કુડ ને સ્ટાર્ચ ને ડેક્ષ્ટ્રીન (Dextrin) નામની ખાંડમાં ફેરવી નાંખે છે કે જે તત્વ પાચણ માટે સ્ટાર્ચ કરતાં સારો કહેવાય છે.

### ૬—ગુદાં ગુદાં દુધની સરખામણી.

માતાનું દુધ ને બીજા જનવરોના દુધમાં જે જે તત્વો રહે છે તેનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે:—

કર સો ભાગ	પાણી	ફહી જેવા પદાર્થ	ચરબી	મીઠાસ	ખાર
માતાનું દુધ	૮૮.૮૦	૩.૪૨	૩.૩૩	૪.૫૫	૦.૨૧
ગધેડીનું દુધ	૮૮.૦૧	૩.૫૭	૧.૮૫	૪.૫૦	૦.૫૫
ગાયનું „	૮૭.૦૫	૪.૨૧	૩.૮૨	૩.૬૭	૦.૭૧
બકરીનું „	૮૬.૮૫	૩.૭૮	૪.૩૪	૩.૭૮	૦.૬૫
ભેંસનું „	૮૪.૧૦	૪.૪૦	૭.૧૦	૪.૦૦	૦.૮૦

આ પ્રમાણે ઉપલા દુધોના ગુણદોષમાં ફેરફાર છે. કાંઈ બાળકને માફક આવે ને કાંઈને નહિ, માટે બાળકનું બંધારણ, શક્તિ, ને ખાચનશક્તિ વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે માટે કયા પ્રકારનું દુધ બાળકને માફક આવશે તે ઠાકરને પુછીને ચાલુ કરવું.

### ૭—માતાના દુધની બનાવત તેમાં શું શું છે તેનું પ્રમાણ.

પાણી	૮૭.૨૪ થી ૮૦.૫૮
ચરબી	૨.૬૭ થી ૪.૦૩
મીઠાસ	૩.૧૫ થી ૬.૦૮
ફહી જેવા તત્વો	૨.૮૧ થી ૩.૯૨
ખાર	૦.૧૪ થી ૦.૨૮

ગાય ભેંસ ને બીજા જનવરોના દુધનું પ્રમાણ ગુદું છે. તે આમળ બજાવવામાં આવેલું છે.

### ૮—તુરતનું દુધ ઉધ્યાગી યા બીન ઉધ્યાગી ?

બાળક જેવું અવતરે તેલું કેટલાંકો તેની માતાને ધાવવા આપે છે ને કેટલાંકો બીજે યા ત્રીજે દીવસેજા માતાનું દુધ આપે છે. ડાક્ટરેસનું એવું અનુમાન છે કે એવું દુધ પાચણ કરવા માટે બાળકને વધુ તકલીફ પડતી

નથી. માતાને પહેલા બે ત્રણ દિવસ ઘાડુ દુધ નિકળે છે તેને ચીકતુ દુધ (Colostrum) કહે છે. બાળકને માતા આગળ ધાવવા મટે ૪ કલાક પછી લઈ જવું કે માતાને પ્રસવની જે થાક લાગી હોય તેમાંથી આશાએસ મળે. આ દુરતતું દુધ બાળકને લગાર નેલાય જેવી અસર કરે છે એટલે કુદરતી રીતે પહેલું દુધ બાળકના આંતરડાંને સાર કરી નાંખે છે. ધણીક વખતે માતાઓ બાળકને બે ત્રણ દિવસો સુધી ધવાડતા નથી ને કાંઈ ચા ગોળના પાણી ઉપરજ રાખે છે તેથી કોઈ વખત બાળક નબળું થઈ જાય છે. જ્યારે બાળકને ધવાડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે ધાવી શકતું નથી. કોઈ વખતે માતાના ચાનમાં દુધમાં મલાઈની જડી પોપડી બંધાય છે તેથી પણ દુધ નીકળી શકતું નથી અને બાળકથી તે ખેંચી ન શકવાથી છોડી દે છે, આથી માતાની છાતી સૂચી આવે છે અને તેમાં ગાંઠ બંધાય છે. તેથી માતાએ શરૂઆતથીજ પોતાની છાતી ખેંચાવવી કે જેથી દુધનો ઉછાલો નરમ રહે અને બાળકને તેમજ માતાને બંનેને સહેલું થઈ પડે.

#### ૯—માતાનું દુધ—તેનું શ્રેષ્ઠપણ—અને ફાયદાઓ.

આ દુધમાં બાળક માટે સર્વથી શ્રેષ્ઠ ખોરાક તેની માતાના સ્તનના દુધનોજ છે. પણ આજકાલ કેટલાંકો કાંઈ ને કાંઈ કારણે પોતાના દૂધથી નહિ પણ ધાવ કે બીજા દૂધથી બાળકને ઉછરે છે પણ તે પોતાના બાળક માટે ધાસ્તીજ બરેલું છે. દરેક માતાએ પોતાના બાળકને ખાસ જાતેજ ધવાડાવવું જોઈએ અને જે દૂધ સ્તનમાં ઉત્પન્ન ન થતું હોય તો પ્રથમ તેના કારણો શોધી કાઢીને કોઈપણ રીતથી બાળક માટે દૂધ ઉત્પન્ન કરવુંજ જોઈએ એજ માતા તરફની મૂખ્ય ફરજ તથા ધર્મ છે. કાંઈ રોગ કે કાંઈક નશ્વર કારણે પણ માતાઓ આજકાલ બાળકને તેનાં ખુદરતી ખોરાક વગર તવલાવે છે, જે તેઓ પોતાની જોગવાઈને શક્તિથી કાંઈક વાતે થોડે અંશે પણ પોતાના બાળકની જીવ સંતોષી શકે તેમ છે. માતા પોતાના બાળકને જન્મ આપે છે એટલે કુદરત શરૂઆતથીજ નિયમિત રીતે બાળક માટે દુધ પહોંચાડે છે. આ દૂધજ તેના શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે, એ દૂધ સહેલાઈથી બાળકને પચે છે, ને શરિરના દરેક ભાગોનું પુરતું પોષણ કરે છે. અને જે જે પોષણકારક તત્વોની જરૂર શરિરને છે તે સઘલા સ્તનના દુધમાં ખુદરતે સમાવેલાં હોય છે.

દુરતના જન્મેલા બાળકને તેનીજ માતાનું દુધ મળે તેમ સાફ કોઈકા બાળકને બે કે ત્રણ દિવસો સુધી માતાનું દુધ આપતા નથી કાંઈ ઉપર રાખે છે તેથી બાળક નબળું થાય છે.

માતાના દુધમાં “લેક્ટાલ્બ્યુમીન” (Lactalbumen) ના પ્રમાણ વધુ અને ગાયના દુધમાં “કેસીન” (Casein)નું પ્રમાણ વધુ છે એટલે પહેલું શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. માતાનું દુધ પેચવામાં લગાર કઠણ છે ને ગાયનું દુધ જો કે સર્વ જનવરોમાં ધણું ખર્ચે બાળક માટે સારૂ કહેવાય છે તો પણ પાચણ કરવા માટે મુશ્કેલજ હોય છે. માતાનું દુધ જીવજંતુથી (Microbes) નિરાળું છે, ત્યારે ગાયનું દુધમાં આવા નુકશાનકારક જંતુઓ વધુ આવે છે.

જેટલું માતાનું દુધ બાળકને સર્વ વાતે અનુકુળ થાય છે ને ઉધર-ભાવમાં મદદકર્તા થાય છે તેટલું ગાયનું દુધ મદદકર્તા થતું નથી.

### ૧૦—દુધની રસાયણીક તપાસ.

જેઓ દુધ વાપરે છે પણ અંદર શું શું છે તેની ખબર ૧૦૦ એ પ જણાખી જણ્યતા ન હશે. દુધનું રસાયણીક અંધારણ તપાસતાં તેમાં ચરબદાર ગુંડરા (Globules) ( મલાઈ ) નું મીશ્રણ કેસીન તત્વના ઘણી અંદર ખાર સાથેના પ્રવાહીવાળું હોય છે. એ ઉપરાંત તેમાં ખાસ દુધમાં મળી આવતી લેક્ટોસ નામની એક જાતની ખાંડ જણાય છે.

એમાંની જે ચરબી અથવા ચીકાસ છુટો પાડવામાં આવે છે તેને આપણે માખણ તરીકે જાણખીએ છીએ. અને લેક્ટોસ તે દુધમાંના કાર્બન તત્વ ધરાવનારો ભાગ જણાય છે, જે ખોરાક તરીકે કામ આવે છે. દુધમાં કેસીન તત્વ જણાય છે, જે વળી દુધનું પનીર બનાવતા તે પનીરમાં મુખ્ય પદાર્થ તરીકેની જગ્યા લે છે. એ ઉપરાંત તેમાં આલ્બ્યુમન ( ઇંડાની સફેદી જેવો પદાર્થ ) નો ચોક્કસ ભાગ રહે છે, તે નાઇટ્રોજન તત્વના બનેલા ખોરાક ( દાળ ) વિગેરેની ગરજ સારે છે. એ છોડીને આગળ ચાલતાં તેમાં શુચ્વલુબર્યા ખારવાળા પદાર્થો હાજરી આપે છે અને પછી પાણી જણાય છે.

### ૧૧—માતાના દુધની તપાસ-તેમાં ખારોની જે જરૂર છે તે નિચલા પ્રમાણમાં હોવા જોઈએ.

એકેડે

૧ ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા (Phosphate of Soda)	૦.૦૪
૨ ક્લોરાઇડ ઓફ પોટાશિયમ (Chloride of Potassium)	૦.૦૭
૩ ફોસ્ફેટ ઓફ આર્ચન (Phosphate of iron)	૦.૦૦૧
૪ “ “ લાઇમ ( “ “ lime)	૦.૨૫
૫ “ “ મેગ્નેશિયા ( “ “ magnesia)	૦.૦૫

૬ " " સોડા ( " " Soda)	૦.૦૪
૭ ખાલી સોડા (Common Salt)	૦.૦૩

### ૧૨—ખજારમાં વેચાતા બનાવતી પેટંટ દુધો.

આજકાલ માતાના દુધની સાથે ખજારમાં વેચાતા કાંધક ખીનઉપયોગી દુધનો પણ સાથે સાથે ઉપયોગ થાય છે તે ખીનજરનાજ છે. પેટંટ દુધની જાહેર ખજારથી યાતો રસાયનિક કીયાની મેળવણીના દુધથી કાંધક માખાપો લલચાય છે ને આકર્ષતા મળતા આવા ઉમદા દુધથી !! બાળકને તદોરસ્ત ને ઝોસુદુ રાખવા ચાહી ધમધાકાર રીતે ખરીદે છે, પણ તે કોઇ કદાચજ બાળકને અનુકુળ નિવડે છે. આવાં ખોરાકથી બાળક ધણીક વખતે શરઆતમાંજ આશુદુ થવાને બદલે નખાતુજ જાય છે ને શરીરના અવ્ય-યોગી કાંધક વાતે નખા પડે છે. માટે દુધ આપનારે બાળકનો બાંધો, તેની પાચણશક્તિ, તેને મળતો ખીજો ખોરાક, તેની કશરત, ઉંધ ને પાચણ, શક્તિનો પ્રથમ ખ્યાલ કરીને એ પેટંટ દુધમાં ક્યાં ક્યાં તત્વો છે, કેવી જાતના બાળકને તે અનુકુળ પડતો છે, તેના ગુણુદોષને તેમા સમાયતુ શું શું છે તથા પચવામાં તે રૂતુને અનુકુલ છે કે નહિ, તેની પુરતી ચોક્કાસી કે તકેદારી ક્યાં વગર એકેકના જણાવ્યાથીજ જે એવા કૃતિમ (Artificial) ખોરાકો પોતાના બાળકને આપે છે. પછી તેના ગુણુદોષોની ખાતરી તરફ જ્યારે લક્ષ્ય ખેંચાય છે ને બાળક નખતુ પડે છે ત્યારેજ જણાય છે. માટે પુરતી તલાશ ને સાહુચેતી વગર એવો બનાવતી ખોરાક બનતા સુધી નહીજ આપવો સારો.

### ૧૩—માતાને એક ખોટો ખ્યાલ.

ધણીક વખતે જે માતાઓ પોતાના બાળકને ૨ થી ૩ વર્ષ સુધી પણ ધવાડે છે તેવું એક કારણ એવું પણ રજુ કરે છે કે—

“ એમ ક્યાંથી તેણીને પાછા હમેલ રહી શકે નહિ, ” પણ આ માન્યતા કાંઇ હમેશા ખરી પડતી નથી પણ ઉલટુ ચાલુ વલગણુ આપવાથી માતાનો બાંધો નખજો પડે છે. ધાવણુ તણાય છે ને કમરમાં દુઃખાવો થાય છે. ખાંધી, દમ, હાંસન, ખાંસી ને એવાજ ખીજ રોગો તેણીને થવાનો સંભવ રહે છે, આંખમાં ઝાંખ પડે છે, પગે સોજા આવે છે ને બાળકને લાંબા વખતવેર ધવાડયાથી દુધ નખતુ મળવાથી તે પણ ઉલટુ નાતવાન થાય છે. હાડકાં ને શરિરનું પોષણ થતુ નથી તેથી તેને Rickets અને “ રોકેટસની ” ખીખારી થાય છે.



૧૪—બાળકને બીન ઉપોગી રીતે ધવાડવાથી થતા બેરુમ્બડાઓ.

કેહક માતા ચોતાના બચ્ચાને ધણો લાંબો વખત સુધી ધવાડવાનું ચાલુ રાખે છે તેથી માતાની તંદોરસ્તીમાં નીચલી અસરો થાય છે. બહુ મહેનત કરી હોય તેવું આંગ સુરત થાય છે, જીવ ખેંચેન થઇ છાતી ધપકીઆ કરે છે, આંખોમાં લગાર ચકરી આવે છે, અનેક રીતે નબળાઈ લાગે છે, કામકાજમાં આળસ ધાગે છે, હાથ પગો ધુન્ને છે, બૂખ લાગતી નથી, ચાપામાં કમરના દુઃખાવો થાય છે, ને લાંબો સમય પછી માતાનો બાંધો તવાઈ જાય છે, ચેહેરો ફીકકો પડી જાય છે. આવી અસર દેખાય તો તુરત માતાએ ચોતાના મોટી ઉમરના બાળકને ધવાડવું છોડી દેવું. બાળકને સહીએર (Simoll pox) આવ્યા હોય કે મોવર (Measles) આવ્યું હોય તો ખનતા સુધી ધાવણ ચાલુ જ નોંધએ કે તેને પુછી મશે છે.

૧૫—ધાવણની બોટણીના સાધારણ રોગો.

જે માતાના ધાવ બરાબર ખીસેલા હોતા નથી તેવું સુખ્ય કારણ પુરતી કસરતની બેરહાજરી છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કમરે તાઇટ પટા બાંધે છે. આવી આવી ખામીઓથી તેની બોટણી અંદર દબાઈ રહે છે અને બાળકને ધાવતી વખતે બહુજ સુકકેલી નહે છે. આવી નાની બોટણી પર “હેઝલીન ક્રીમ” (Hazeline Cream) લગાડવું અને બોટણીને ધીમે ધીમે બહાર ખેંચવી. જો બોટણીમાં ચીરા પડીયા હોય તો “ટીંચર-બેનઝોઇનકો” (Tinc. Benzoin co) ચાલો “ઝીંક ઓઇન્ટમેન્ટ” (Zinc Ointment) લગાડવું કે તેથી ચીરા રૂમશે. અને ચીરા જ્યાં સુધી ચાલુ હોય ત્યાં સુધી કાચની પ્યાલી ચાને (Nipple shield) નોજ ઉપોગ કરવો, જ્યારે જખમો તદન રૂઝાય ત્યારેજ ફરીથી બોટણી બાળકના મોંઢમાં આપવી.

૧૬—બાળકને ધાવણ કેવી રીતે આપવું ?

દરેક માતાએ સુચકાઇ ને સ્વચ્છતાને ખાતર હમેશાં બાળકને ધાવ આપવા અગાઉ અને આખ્યા પછી બોટણી (nipple) સાફ કરવી એટલે વળી બોટણીથી નરમ થશે અને બાળકને પણ સવળતા થશે, બોટણી બાળકના મોંમાં બરાબર રહે ને તેને મહેનત ન પડે તેમજ આપવી. બાળકને બરાબર દુધ એકસરખું મળે છે કે નહીં તે માટે ચોક્કસી રાખવી, હદ ઉપરાંત જો બાળકને એકીજ વખતે દુધનો મોટો જથ્થો મળે છે તો તેના પેટમાં દુઃખાવો થાય છે, માટે નિયમીત અતુક પડતાજ જથ્થામાં આપવું, ધણીક વખતે માતાને દુધ પુરતું આવતું નથી એટલે તે ઉપરથી જીમન સમજી.

લેવું કે ખાતીમાં બીજાકુલ દુધન નથી. જે બુખ્યું બાળક વારે ધડીએ દુધ ખેંચશે તો દુધ પોતાની મેળેજ વધુ આપવા માંડશે, કદાચ બાળક પણ બોટણી વારે ધડીએ છોડી દે તો બાળકને બુખ નથી એમ પણ ન ધારી લેવું, પણ ધીરજથી સવળતાથી કંઈપણ અડચણ વગર બાળકને ધાર આપવાથી તે પોતાની મેળેજ પાછું ધાવશે ને દુધ પણ ખુલાસાથી આવવા માંડશે.

બાળક નખળુ હોય, બહુ શીક હોય, તેના મોંમાં અડચણ થઈ હોય તો કાંઈ કારણસર જે ધાતી શકતું ન હોય તો માતાએ ચાનમાંથી હાથે દુધ કાઢી યાતો “બ્રેસ્ટ પંપ” (Breast pump) થી દુધ કાઢીને બાળકને ચખાયાથી પાવું.

૧૭—માતાનું દુધ બાળક માટે અનુકૂલ છે કે નહિ તે વિષે સમજાવું.

જે માતા પોતે જાણે, કે દુધ કમતી આવે છે અને બાળકને તે પુરતું નથી તો પોતે દુધ વધારવાને તુરત કોશિશ કરવી જોઈએ, એ માટે દરેક માતાએ હલકો પણ પ્રતિકારક બોરાક લેવો, દૂધ, દીંડા, રવાની કાંજ, ફૂટ, લીલી તરકારી, વગેરેનો પુરતો લાભ લેવો. કોડાની કમજમાત જરૂર સુધારવી અને નીચમીત કસરત ચાલુ લેવી એથી દૂધ વધી શકશે. વારેધડીએ બાળક ધાવવાનું છોડી દીધે ને રહે ત્યારે જાણવું કે દૂધ પુરતું આવતું નથી. જે બાળક મરડાઈને રહે તો તેના પેટમાં દુઃખાવો (Colic યાને ચુંકો) થાય છે એમ સમજવું ને તેનું કારણ દુધ હજમ થતું નથી એજ નીકળશે. જે બાળક થોડાંક દીનમાં નખળુ પડે ને તવાઈ (wasting) જાય તો તેનું કારણ પણ દુધની કોતાઈજ છે. અને દુધ પુરતું નથી મળતું એમ જાણવું. દરરોજ દરેક બાળકનું ચોક્કસ વજન સરાસરી વધવું જોઈએ ને પાંચથી છ માસે બાળકનું વજન બમણું થવું જોઈએ ને વર્ષ સુધીમાં ૨૫ થી ૩ ગણું વજનમાં વધવું જોઈએ છે. જે એમ ન થાય તો માતાનું દુધ અનુકૂળ આવતું નથી એમ જાણવું. ઘણીક વખતે માતાનું દુધ જોઈએ તે કરતાં વધુ ચીકણાવાળું હોય છે. તેથી તે નખળા બાળકને હજમ થવું લગભર મુશ્કેલ પડે છે.

૧૮—બોરા વિગારોથી બાળકને ધવડાવવાનું બંધ કરવું નહિ.

કેટલીક માતાઓને શરૂઆતમાં પોતાના શરીરની પુરતી સંભાગ કે જતન ન લેવાથી સુવાવડ પણ અનેક રીતની નખળાઈ થાય છે. તેઓની

દેહ લથડે છે ને તંદોરસ્તીના ખીગાડાથી તેણી બાળકને ધવાડવાની બધી આનાકાની કરે છે, આ વિચારે ખોટા છે. કોઈ કોઈ વખતે બીતરના બાગોમાં અડચણો હોય છે, જેની માતાને, મુદલ સમજણ હોતી નથી પણ તેના કારણે શોધીને તેવી માતાઓએ તેના ઇલાજ કરાવવો જોઈએ. દરરોજ ૧૫ થી ૨ શેર દુધ પીવું. સારી હવામાં ચાલવું યા તો ઘરમાં પુરતી કસરત ( થઈ શકતું કામકાજ ) લેવી યા તો કાંઈ શક્તીના Syrup લેવો.

### ૧૯—ધાવ બાળકને કેટલો વખત આપવું ?

એકવાર પાંચ મીનીટ એકવાર બે મીનીટ એકવાર દસ મીનીટ એમ ગમે તેમ ધાવ આપવાથી નીચમીતપણું રહેતું નથી તેમજ વધારે કે કમી દુધ પાવાથી બાળકની લુખ કેટલી છે તેનો કંઈ પણ ખ્યાલ આવતો નથી. તંદોરસ્ત બાળકને ધાવતા ૧૨ થી ૧૫ મીનીટ લાગે છે ને નબળું હોય છે તો ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ લે છે. આ વખત પુરતો છે. માતાએ બને તો દરેક વખતે એકજ થાનનો ઉપયોગ કરવો ને બીજી વખત બીજનો. દરેક માતાએ કંઈ નહિ તો ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાકનો અંતર વચ્ચે છોડીનેજ બાળકને ધવડાવું સારૂ છે.

### ૨૦—નજીવા કારણે અને અનિયમીતપણે ધાવ આપવાથી થતા ગેરફાયદાઓ.

કાંઈ પણ કારણે બાળક રડવું કે બસ માતા તેને ધવાડીનેજ શાંત પાડવાની કોશિશ કરે છે પણ તેનું કારણ પારખવાની તેણી ખીલકુલ જરાખી તરદી લેતીજ નથી. જ્યારે બાળકને અજીરણ થાય છે ત્યારે રડે છે, બાળકના પેટમાં પચન થાય છે તો તેના દુઃખારાથી પણ રડે છે. બાળકનો જીવ કોઈ પણ રીતની ગરમીથી જ્યારે ગભરાય છે ત્યારે પણ રડે છે યાતો હાથ, પગ કે પેટમાં દુઃખે છે ત્યારે પણ રડે છે, આવી રીતે તેનું દુઃખ શું છે તે જાણના વગર બસ ધવડાવવું એ નુકશાનકર્તા છે કાંકે એવી વખતે તેના પેટમાં વધુ દુધ જરાથી સાસુ તેના ખોળાથી વધુ અડચણ થાય છે.

### ૨૧—દુધ માટે જતનની જરૂર.

ગમે ત્યાંથી ગમે તે વખતે દુધ મંગાવી જરા ગરમ કીધું ન કીધું બો બાળકને પાછું દેવું એ કોઈક વખતે ધારતી ભરણું થઈ પડે છે.

બાળકનો માત્ર દુધ ઉપરજ નિર્વાહ થતો હોય એવે સમયે ખાસ થોડીક જાતન દુધ માટે લેવીજ જોઈએ. ગધેડી, ગાય કે બકરીનું દુધ લેવું હોય તો તે જાનવર નિરોગી ને સારી જગ્યા ઉપર રહેનાર જોઈએ, દુધ દોહનારના હાથો, કપડાં અને વાસણો સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ હોવા જોઈએ. દુધ ઉપયોગમાં લેવાય ત્યારે તાજુજ જોઈએ ને કાંઈપણ ભેળ વગરનું ચોખ્ખુજ હોવું જોઈએ. જે જાનવરે બાળકનો જન્મ આપેલો હોય તે જાનવરનું દુધ પસંદ કરવું નહિ. દુધ તાજુ ન મળે તો થોડાંક વખતના મળેલા દુધને ૧૬૦ ડીગ્રીની ગરમી મળે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું ને સારી જગ્યા ઉપર થંડું પાડવું. આથી દુધમાં જે જંતુઓ પેદા થાય છે તે નાશ પામે છે. આવા દુધ માટે કાળજી લેવી ને તે રહેવા દેવું ન જોઈએ કે તેથી તેમાં બગાડો થાય. હમેશા દુધ પાતી વખતે ગરમ કરવુંજ જોઈએ કે તેથી તેમાં જંતુઓ રહી શકેજ નહિ. મિશ્રણ કરેલું દુધ હમેશાં તાજુજ બનાવી ઉપયોગમાં લેવું પણ આગળનું બાકી રહેલું દુધ આવી રીતેથી પાવાથી નુકશાન કરે છે સારી રીતે “પેસ્ચુરાઇઝ” કરેલું દુધ લગાર સહેલાઈથી પચે છે.

૨૨—બાળકો માટે કયાં જનાવરનું દુધ શ્રેષ્ઠ છે ?

માતાઓએ જ્યાં સુધી અને ત્યાં સુધી તો પોતાનાજ દુધ ઉપર બાળકને ઉધારવું પણ કુદરતના કંઈક કારણથી જે બાળકને તેની માતાનું દુધ ન મળી શકે તો નિર્દોષ બાળકની તદ્દોસ્તી ખાતર ને તેના જીવનો અંચાવ કરવા ખાતર ગાયનું સોજુજ દુધ થોડાંક પાણી ને મીઠાસ સાથે આપવાથી માતાના દુધને બદલે ચાલે લેવું છે. ઉપલુ દુધ તદ્દન નિરોગી જાનવરનું ને સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. કોઈક માતાઓ ગધેડી ને બકરીનું દુધ પણ આપે છે તે યોગ્ય નથી. કમનસીબે આજકાલ તો ગાયનું સ્વચ્છ દુધ મેળવતાં ઘણી સુસામતો પડતી હોવાથી ખાસ કરીને બેંસનુંજ દુધ બાળકને શરમાવવામા આવે છે પણ તે નબળા બાળકોને જરૂર પડે ત્યારે નથી. બાળકની પાચનશક્તિ બહુજ નબળી હોવાથી આ બેબે ઉપાડી શકે તેવી તેની સ્થિતિ હોતીજ નથી, કાં કે બેંસના દુધમાં “કેસીન” (Casein) નામનો તત્વ વધુ હોવાથી નબળા બાળકને પચી શકતું નથી. એથીજ મોટે ભાગે આજકાલ તેવાં બાળકો માટે ડોક્ટરની ખાસ સલાહ લેવી પડે છે. કાંઈક સમયે તો એવાં બાળકને ગાયનું દુધ પણ પચતું મુશ્કેલ થઈ પડે છે, ત્યારે ડોક્ટર તેને ગધેડીનુંજ દુધ પાવા શરૂઆતે છે. આ દુધ પણ માતાના દુધને લગભગ મલતુંજ છે, પણ અંદર મીઠાશનો ભાગ વધુ

હોવાથી ને “કેઝીન” નામના તત્વને ભાગ કમતી હોવાથી નખળી તખીય-  
યતના બાળકોને માટે તે શુભકારક છે. આ દુધથી બાળકને હમેશ કરતાં  
ઝાડો જરા વધુ થશે. કોઈ કોઈ માતાઓ ટીનના “કન્ડેન્સડ મીલ્ક”  
(Condensed Milk) નોજ ઉપયોગ કરે છે પણ તે એક ગંભીર ભુલ  
છે. આ દુધ તખીયની સલાહ અને સૂચનાઓ વગર કદીખી આપવું સલાહ-  
કારક નથી કારણ કે એવી ખેદરકારીથી ધણાક અવશુભો થાય છે.

### ૨૩—નખળી માતાઓ અને બાળકો.

ધણીક માતાઓના શરીર શરૂઆતથીજ નખળાં હોય છે તેમા વળી  
જંગલી જેવી ફેશનની રીઠીથી પોતાના નાબુક બાંધાને વધુ બગાડે છે.  
કેટલાંકો પોતાના શરીરની પુરતી સંભાળ ન લેવાથી કમળેર થાય છે. એવી  
સ્ત્રીઓની હાલત સુવાવડમાં કાઢીક વખતે વધુ ધારતી ઉપજાવે છે. અને  
તેના બચ્ચાં પણ કે.છ કોઈ વખતે તાવદાન જેવાં ઉત્પન્ન થાય છે. એવી  
નખળી સ્ત્રીઓના બાળકોને પુરતું દુધ મળતું નથી માટે વધુ વખત બાળકને  
ધાવ આપવું બંધ કરીને બીજા ઉપરના ખોરાક ઉપર યા તો ધવાડનારીના  
દુધ ઉપર રાખવું પડે છે.

### ૨૪—માતાને દુધ કમતી હોય તો શું કરવું.

કોઈ પણ કારણથી જો માતાના દુધની વધ બાળકનું પોષણ થાય  
તેટલી હોય નહિ તો માતાએ સાથે સાથે મારક આવડું ઉપરતું દુધ  
આતરે આતરે આપવું. જો માતાનું દુધ બહુજ કમી થયું હોય યા રોગીષ્ટ  
હોય, શુભ્રમાં કમી હોય, તો ડોક્ટરની સલાહથી જનવરના દુધનું પ્રમાણ વધારવું.  
જો માની છાતીમાં ઉતાવળે દુધ ન આવે તો તાગ્રુ ગાયતું દુધ ૧ ભાગ  
તથા ગરમ પાણી ૨ ભાગ મેળવીને જરાક ખાંડથી મીઠું કરીને, જ્યાં  
સુધી માતાના સ્તનમાંથી દુધ ન આવે ત્યાં સુધી થોડાક વખત આપવું.  
આ દુધ લગભગ ૨૫ થી ૩ કલાકના અંતરેજ આપવું. અને માતાની  
છાતીએ વધુ દુધ આવે કે બરાબર વખતેજ વારા ફરતી બંને સ્તનેજ  
ધવાડાવવું. બાળકને ધડીએ ધડીએ ધવાડાબાથી નુકસાન થાય છે, કાંકે  
આગળ દુધ જેવવના તેને વખત મળતો નથી તેટલા બીજું દુધ તેની  
હોજરીમાં જઈ પડવાથી કામ કરતા અબ્યયો સહેલથી કામ કરતાં નથી  
તેમજ કોઈ વખતે તેને હઠ ઉપરાંત વધુ દુધ મળવાથી ઉલટી કરે છે અને  
અજીરણ થવા માંડે છે.

### ૨૫—બાળકના મુખ્ય ખોરાક-દુધ ને તેના ગુણ.

કુદરતે જે ઉમદામાં ઉમદા ખોરાક બાળક માટે ઉત્પન્ન કરેલો છે તે પ્રથમ તેની માતાનું દુધજ છે. પછી ગાયનું ને બીજા જનવરનું દુધ છે. દુધમાં ચાર મુખ્ય પદાર્થ હોય છે—મીઠાસ, ક્ષારને ચરબી અને દહીંને મળતો પદાર્થ. દહીંવાળા પદાર્થથી શરીરમાં લોહી ઉત્પન્ન થાય છે. જે શરીરમાં લોહી વધુ હોય તો તે બાળકના દરેક ભાગોને પુષ્ટી મળે છે ને ખીસે છે, શરીરનું બંધારણ મજબુત થાય છે, પણ જે દુધ ખરાબ હોય ને એવો ભાગ ન હોય તો બાળકનું શરીર દુબળું થાય છે, ચહેરો ફીકડો પડે છે ને શરીર કોષ્ટ પણ રોગ સામે ટક્કી શકતું નથી; બીજો જે મીઠાશનો ભાગ આવે છે તેથી લોહીને પુષ્ટી આપે છે ને મરમી પેદા કરે છે. એનો ગુણ મુખ્ય ભાગે “Carbo-Hydrates” જેવો ગુણ ધરાવે છે. ક્ષાર જેવો જે ભાગ છે તે પણ લોહીમાં દાખલ થઈ તેમાં એવા પદાર્થ બનાવે છે કે તેથી હાડકાને પોષણ મળે છે તેથી શરીરને માટે બીજા જે જે ક્ષારોની જરૂર છે તે-તેથી પેદા થાય છે ને પોષણ આપે છે. ચરબીવાળો જે ભાગ દુધમાં હોય છે તેથી શરીરના દરેક સ્નાયુઓ ને મગજને પુષ્ટિ મળે છે. શરીરને મજબુતી મળે છે ને તેથી શરીર ગરમ રહે છે, દુધમાં જે પાણીના ભાગ આવે છે તે દુધ પચ્યા પછી તેના તત્વોને લોહીમાં દાખલ કરવાને મદદગાર થઈ પડે છે. એક સાધારણ બાળકને તેના ગુજરાન માટે માતાના દુધની જન્મથી તે નજદીક ૧૦ માસ સુધી મુખ્ય જરૂર છે.

### ૨૬—માતાને દુધ હોવા છતાં ન ધરાડે તો શું થાય છે ?

કોષ્ટપણ કારણે બાળકના પોષણ માટે માતાને દુધ નથી હોતું તો વાત જુદી છે, પણ જે માતાને દુધ હોય છે તે છતાં ફેશનને ખાતર જે ઘાટકી માતા બીજી સ્ત્રીઓ પાસે પોતાના બાળકોને ધવડાવે છે યાને બાહુતી માયને સોંપે છે તેવી દુષ્ટ માતાને નીચલાં રોગો થાય છે.

પોતાની મોજબાહ મા કમસમજથીજ તે પોતાના શરીરમાં ભંય-કર રોગોને જન્મ આપે છે કાંકે સ્તનમાં દુધ હોવાથી માતાની છાતીમાં દુધ બગડે છે, દુધની ગાંઠ બંધાય છે ને પછી માતાને તેને જોરે તાપ આવે છે. તે કોષ્ટ વખતે તેના જોરે સ્તન પાકી આવે છે ને ફરતુ લોહી પરમાં ફેરવાઈ જાય છે તેથી દુઃખાવો થાય છે, આંગ ખેંચાય છે, લુપ્ત લાગતી નથી, પાચણ થતું નથી, એ ઉપરાંત તે માતાના ગર્ભસ્થાનમાં

અનેક રોગો જન્મ પામે છે ને બીજા અનેક દુઃખોને જન્મ આપે છે કે તે વિષે બોલવાં માટે આ સ્થળ અનુકૂળ નથી.

### ૨૯—સરસ દુધના ગુણ દોષ.

ધણાંક જનવરોનું દુધ માણસ જાત ખોરાક તરીકે ઓછું વધતું વાપરે છે તેમાં ગાયનું દુધ એ સર્વે દુધમાં સર્વેથી અગત્યનું અને કીમતી ગણાય છે અને સર્વે દુધના ઉમદા નમુના સમાન છે, તે જ્યારે તાજુ દહોવાયલું હોય છે, ત્યારે એક સંદેહ અપારદર્શક પદાર્થ જેવું જણાય છે. તેના રંગ જરા પીળાશવર, ને તે સ્વાદદાર મીઠાશ બહુ જણાય છે, અને તેમાં જરા જેટલો પાણીનો વાસ હોય છે. હવે આ વાસને માટે કહે છે કે તે દુધમાં sulphuretted hydrogen હોવાને કીધે જણાય છે, પણ જરાવાર તેવું દુધ હવામાં ખુલ્લું મુક્યું કે પછી આ વાસ તુરંતજ ઉડી જાય છે.

દુધની સાધારણ રપેરીશીક ગ્રેવીટી ૧.૦૨૮ થી તે ૧.૦૩૩ જેટલી જણાય છે, પણ તે વધીને કોઇ કદાચજ ૧.૦૩૫ જેટલી અથવા તો ઘટીને વળી ૧.૦૨૭ જેટલી થતી માલમ પડે છે.

### ૨૮—કયાં કયાં કારણોથી માતાને દુધ ઉત્પન્ન ન થાય.

જે સ્ત્રીઓ બહુજ નાની વયે પરણે છે તેને પણ યોગ્ય કારણોસર દુધ કમતી આવે છે. આવી સ્ત્રીઓએ એથી ત્રણ વાર બાળકનો જન્મ આપે છે ત્યારેજ પુરતુ દુધ ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઇ વખતે શરીર ઉપર બહુજ ચરબી એકઠી થાય છે ને ધારના ભાગ ઉપર ચરબી એકઠી ચમલી હોય છે તેથી છાતી મોટી દેખાય છે પણ દુધ ઓછુ આવે છે. સ્તનનો ખરોખર ઉપયોગ ન કરવાથી પણ દુધ કમતી આવે છે યાતો વારે ઘડીએ ધવડાગ્યાજ કરવાથી પણ દુધ કમતી થાય છે. ધારતી, શીકર દીલગીરી, બિબ્બની ચીંતા અને બીજા બનેલિ. કારથી પણ દુધ ઉડી જાય છે. બીજા અનેક કારણોથી સ્તનની ખામી હોય છે તેની ટીચકીમાં ખોડખામીથી સ્તનમાંથી દુધ આવવાનો માર્ગ બંધ થાય છે ને નાના દુઃખ દર્દોથી પણ દુધ કમી આવે છે.

### ૨૯—દુધ ખેંચવાનો એક ઉપાય.

કોઇક સ્ત્રીઓ જ્યારે બાળકને છાતી આપે છે ત્યારે પ્રથમ દુધ બાળકને મળતુ નથી. આ રીત જાહેર પ્રતિષ્ઠાનકર્તા છે, કાંકે બાળક જીભથી

અજડાપછાડા મારે છે, નાશીપાશીથી રડે છે અને ચીસો પાડે છે. દુધ માટે આળક સ્તનની બોટણી મોંમાં લે છે પણ તુરત દુધ મલતું નથી. અને થોડો વારે જ્યારે દુધ આવે છે ત્યારે તે દુધ આળકને ગુણુ કરતું નથી, કાંકે આળક નાઉમેદ થઈનેજ એ દુધ પાંચે છે. આ માટે એક સહેલો ઉપાય એ છે કે માતાએ પોતાના આળકને ધવાડયા અગાઉ સ્તનની ટીંચ-કીને પોતાના આંગળા ને અંગુડાની વચ્ચેમાં રાખીને જરા દબાવવી કે થોડીક વારમાં દૂધ નીકળશે પછી તે આળકને માતાએ ધવાડાવવું.

### ૩૦—ખૂચાને ધવાડતી માતાઓ માટે સુચણાઓ.

નાના આળકોની માતાએ સર્વથી સાદો ખોરાક ખાવો ને જલદી જરપત થાય તેવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. કુંટ વગેરે તેમજ ઈંડા, દુધ ને લભાર વધારે પુષ્ટિકારક તત્વના ખોરાકની વિશેષ જરૂર તેના આળકના પોષણ માટે છે, પણ ગરમ ચીજો, મસાલાના પકવાનો, અચારો, ચટણી ને બીજા બીનઉપયોગી ખોરાક તથા દેરા જોષએ, તેમજ કોષપણુ જાતના દારૂ કે કેશી પીણાઓ લેવા ન જોષએ. વૈદક તપાસથી માલમ પડીયું છે કે કેશી પીણાથી દુધ પેદા થતું નથી પણ લોહીને મળતા દુધ પેદા કરનારા પદાર્થ સાધારણ માણસ કરતાં વધુ શ્વે તેા શીકર નથી, કાકે ધવાડનારી માતાને કુદરતી રીતે તરસ તેા વધુજ લાગશે. ઝાંગ ચાહને અદક્ષે કુમરી ચાહ યા તેા નરમ કોશી એક કપ જેટલી લેવાથી તુકશાન નથી. ડોક્ટરો મુખ્ય બાજે (બાલદી) જવતું પાણી પીવા મટે દરમાશ કરે છે, ને એ ઉપરાંત કોકો, કાંજ, દુધ ને ટાક્ટરે દરમાવેલા બીજાં પીણાઓજ પીવા કે તે કંઈક વાતે ફાયદોજ કરશે. વળી માતાઓ પોતાના આળકને પુરતું દુધ ન મળતું હોય તે હતાખી ધવાડે છે પણ દુધ ન મળવાથી આળક રડે છે તેાપણુ તેને ધવાડવાને ચાલુ કોશેશ કરે છે. એથી આળક ચીરડાઉ થાય છે ને દીનપરદીન શીકકું પડે છે ને તાવદાન જેવું થાય છે. આવી વખતે આળકને ઉપરના દુધ ઉપર રાખવું ફાયદાકારક છે. માતાની સ્તનની ટીચકોમાં ચોક્કસ જાતના છરાત થાય છે માટે આળકને ધવાડયા પછી દરેક માતાએ ટીચકોઓ ( Nipples ) પાણીથી ઘોષ સાફજ રાખવી, બનતા સુધી સાબુ ને ગરમ પાણીથી ઘોષ નાંખરી સારી છે.

### ૩૧—માતાનું ધાવણુ.

માતાએ આળકને હદ ઉપરાંત ધવાડવું નહિ. કારણ કે તેનાથી જે નબળાઈ થાય છે, તેથી તેનું માથું કોષ કોષ વખતે સખત ડુંખી આવે છે.



બાળક ૧૦) માસતુ થયુ કે તેણે ધાવણથી આરતે આરતે દૂર કરવુ જોઈએ, પણ દાંત આવતા હોય કે માંદગી ભોગવતું હોય તો હમેશ સુખખળ ધવડાવવું. ધાવણ છોડવતી વખતે બીજા ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ.

પહેલા માસે બાળકને ૨ થી ૨૫ કલાકેન ધવડાવવું, બીજા માસે બે કલાકને અંતરે પછી જરા વખત વધારવો. બાળકને હમેશાં નિયમીત ધવડાવ્યાથી સારી અસર થશે પણ બાળક જરા રડ્યું કે લાગલુ માતાએ ધવાડવા મંડી જવું એ દરેક રીતે નુકસાન કર્તા છે કારણ કે આવી રીતે ધવાડ્યાથી બાળકનું પેટ ખેંચાય છે અને તેના દુધાવાહી-વધુ યુગ પાડે છે, અને તંદોસ્તીમાં પણ બગાડો થાય છે. જ્યાં સુધી માતાનું પુરતુ દુધ બાળકને મળે ત્યાં સુધી બીજા શબ્દ ખોરાકની જરૂર નથી. પુરતો સારો ખોરાક ને નિયમીત કશરતો માતાએ લેવાથી દુધ માટે ફર્યાદ કરવાનું રહેશે નહિ. શહેરના લોક કરતાં આ રીતમાં ગામડાના લોકો શ્રેષ્ઠપણું ભોગવે છે તેના કારણે ખુદશી રીતે દરશાવવા પડે તેમ નથી. જે માતા બાળકને ધવાડ્યાથી લેવાઇ જાય છે તેને અમુક વખત ધવડાવું છોડી દેવું જોઈએ. માતાએ ખાશ કરીને બાળકને ૧૪ થી ૧૫ માસ સુધી ધવડાવવાની તમેદ રાખવી યાતો બહુજ તો ૧૮ માસ સુધીજ રાખવી.

૩૨—દુધમાં સમાયલો એસીડનો લાગ અને તેનું પ્રમાણ.

દુધમાં અનેક જાતની ચીજો આવે છે તે ઉપરાંત દૂધમાં કાર્બોનીક એસીડ, સલ્ફ્યુરેટ્સ હાઈડ્રોજન, નાઇટ્રોજન અને ઓક્સીજન ગેસો છે, અને વળી તે ઉપરાંત બારીક પ્રમાણમાં બીજા તત્વોથી જણાયલાં છે, જેઓ હમેશ હાજર હોય છે કે નહીં તેમજ શું ઉપયોગી બાજો બજાવે છે તે બાબે હજુર સુધી કાંઈ નક્કી નીવેડાપર આવી શકાયું નથી. આ ચીજો એલેક્ટ્રીન અને લેક્ટોકોમ નામે છે, જે માત્ર દુધમાંજ જણાયલી છે, અને જેની શોધ વોલ્ટર બ્રાઇન નામે વીદ્વાને કરેલી છે. તેમજ પ્રાણી માત્રને લગતા ચોક્કસ તત્વો લ્યુસીન, પેપ્ટોન, કીએટીન, ટાઇરોસીન વીથ્રેઈની માલમ પડે છે. વળી ફેલ્ડશમેને જે અસંખ્ય પ્રકરણ દુધના કીધા છે તેને આધારે દૂધમાં નીચલા ખાસ હાજર રહેલા માલમ પડે છે:—

ફોસ્ફોરી એસીડ	૨૮.૩૧	પોટાશ	૧૭.૩૫
કલોરીન	૧૬.૩૪	મેગ્નેસિયા	૪.૦૭
ચુનો	૨૭.૦૦	ફેરિક ઓક્સાઇડ	૦.૬૨
સોડા	૧૦.૦૦		

આ ઉપરથી જોવામાં આવશે કે દુધ કાંઈ ચોક્કસ રસાયણી મીઠાણાથી બનેલું લાગતું નથી; તેમજ વળી તેમાં ચોક્કસ યીઝના મીઠાણો અસુક અને નહીં બદલાય એવા પ્રમાણમાં બી હોતા નથી. વળી જુદી જુદી જાત અને જુદા જુદા ટોળાંની ગાયોના દુધો એક એકથી ધણુ ઉલટા છે; પણ એ ઉપરાંત આજે જે ગાય દુધ આપે તે કાલેબી તેવુંજ આપશે એની ખાતરી રખાતી નથી. તે વચે ધણો હેરફેર થતો રહેતો જણાયો છે. એક પ્રાણીના દુધમાં જે ૨૨૬ પડવાના કારણે મુખ્ય કરી માલમ પડે છે. તે તેની ઉમર, દુધ આપતું કરવાને શુભરેલો વખત, તેને આપવામાં આવતા ખોરાકની જાત અને જથ્થો, તેની તંદુરસ્તી, તેની તરફ બતાવવામાં આવતી વર્તાણુક, જેવી કે તેનું વખતોવખત દુધ દહોતું વીગેરેમાં જણાય છે. નીચલા કોઠા ઉપરથી સાધારણ તકાવતો કેટલી હદે જણાય છે તે માલમ પડે છે:—

પાણી...	...	...	...	૯૦.૦૦	થી	૮૩.૬૫
ચરબી...	...	...	...	૨.૮૦	„	૪.૫૦
કેઝીન-આલ્બ્યુમન...	...	...	...	૩.૩૦	„	૫.૫૫
ખાંડ...	...	...	...	૩ ૦૦	„	૫ ૫૦
રાખ	...	...	...	૦.૭૦	„	૦.૮૦

### ૩૩—ખાળકો માટે માતાનું દુધ ચ્યારે બીન ઉપયોગી નીવડી શકે ?

ખાળકોની તંદુરસ્તી માટે માતાએ નીચલાં કારણોસર પોતાના ખાળકોને ખાસ કરીને ધવડાવવું ન જોઈએ.

- ક. માતાનું દુધ સીકનેશથી યા કોઈ પણ કારણથી રોગીય થયું હોય.
- ખ. માતાને ક્ષય યાને ખહી કે તેને મળતો રોગ હોય ત્યારે.
- ગ. માતા બ્યારે બહુ માંદી હોય.
- ઘ. માતાના સ્તન ઉપર રોગ થયો હોય, છાતી પાડી હોય ત્યારે.
- ચ. શીકર, દીલગીરી, બીક અને એવાજ મનોવિકારથી માતાનું દુધ ખરાબ થાય છે ને તેવું દુધ ખાળકને મળ્યાથી ઝેર જેવી અસર કરે છે.
- છ. માંદી સ્ત્રીઓએ, તેમજ હાકટ સ્ત્રીઓ કે જેને કેફની ધુંધ હમેશા રહેતી હોય.

## ૩૪—માતાએ ધાવણ ક્યારે છોડવવું જોઈએ ?

માતાને થતા અનેક રોગોથી બ્યારે ડોક્ટર ના કહે તે વખતે બાળકને ન ધવાડવું યા તો આ પુસ્તકમાં જે જે કારણો જણાવ્યા છે તે પ્રમાણે ન ધવડાવવું જોઈએ. ને પછી સાધારણ રીતે નિચે પ્રમાણે ધાવણ છોડાવવું જોઈએ છે.

માતા ને બાળક સારી તંદોસ્તીમાં હોય તો ૧૦ થી ૧૨ માસમાં ધાવણની ટેવ જાય તો શીકર નહિ. પણ તેટલા બાળકને દાંત કુટવાની અડચણ થઇ હોય તો ધાવણ ચાલુ રાખવું. બાળક દુબળું હોય તો તેની કાયનાત જોઇને છોડાવવું.

બનતા સુધી દમવાલા બાળકને ધવડાવતી વખતે પુરતી સંભાળ લેવી. તેને થાકવી ન નાંખવું અને જો તેની માતા તંદોસ્ત હોય તો રાખેતા કરતાં જરા વધુ વખત ધાવ આપવી.

## ૩૫—દુધ માટે લેવી જોઈતી સંભાળ.

બાળક માટે જેમ બને તેમ સ્વચ્છ દુધજ મેળવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. ગમે તે દુધ મળ્યું તે ગરમ કીધું ને તમાર કામ ચાલ્યું એટલે તે ખલાશ થયું એમ ના સમજતા. ખરાબ દુધથી બાળકને અનેક તાપો લાગુ પડે છે ને કંઈક રોગો પેદા થાય છે માટે તે ઉપર ધ્યાન સંભાળ લેવી જોઈએ. દુધ કદીખી ઉંઘાડુ રાખવું નહિ કાંકે માંખ ને ધુળથી ખર બ થાય ને એવી માખો ધૂળ ટેકરા અને કચરાની પેટીઓ તથા ગલીય જગ્યાઓ વગેરેમાંથી જ આવે છે. તેથી કંઈક વાતે જાતુંઓ દુધમાં દાખલ થાય એ દેખાઈતું જ છે. જેમાં દુધ રાખો, ગરમ કરો યા પાવો તે વાસણો ખાશ જુદાજ રાખવા ને દુધ બરાબર સાર છે કે નહિ તે ઉપર લક્ષ આપવું. જો ખેદરકાર રહ્યા તો બાળકને અતેસાર, ખરડો વગેરે થવા પામે છે. બાળકને શીશીથી દુધ પાવો તો બોટરીજવાલી શીશીનો ઉપયોગ કરવો. લાંબી રખરખી નળાવાલી શીશીનો ઉપયોગ કરવો નહિ કાંકે તેથી બાળકને દમ વધુ લેવો પડે છે ને તે થોડાક વખતમાંજ અસવચ્છ થઇ જાય છે ને અંદરથી સાફ પણ થઇ શકતી નથી.

## ૩૬—માતા દુધ કેમ જધારી શકે.

કંઈક કારણે જે માતાઓ પોતાના બાળક માટે વધુ દુધ પેદા કરતાં ન હોય તો દવા ઉપરાંત નીચલી આજદો ઉપર ધ્યાન આપવું:—

બગડેલું અનાજ, ખાર, ખાટું ને ગરમ ચીજો ખાવાથી દુર રહેવું. જે ચીજથી બદ્ધબંધ થતી હોય (Constipation) યા જે ચીજથી તમારું કોઈ બગડતું હોય એવી ચીજો ન ખાવી. જે બાળક ધાવતું હોય ને બીજું બાળક મર્મમાં રહેવા પામ્યું હોય તો તે સમય માતાએ દુધ, ઘી, માખણ, ઘઉં, મગ, મધ, સાકર એવી ગુણકારી ચીજો ખાવા પીવામાં લેવી. ને ખુશીમાંજ રહેવું. વારે ધડીએ ગુસ્સો દેખાડવાથી માતાનું દુધ બગડે છે ને બળી યા ઉડી જાય છે. માતાના દુધ વધારનાર દેશી દવામાં પીપર, પીપરીસુલ, સુંદ, ધાણા, મજીદ છે. તે ઉપરાંત મધ, શતાવરી, વિદારીકંદ વીગેરે જણાયેલા છે. સારું દુધ ને ઊંચ પીવાથી પણ દુધ વધે છે.

### ૩૭—માતાનું દુધ રોગી યા નિરોગી પારખવાની રીત.

કંઈક માતા પોતે પણ કદાચજ જાણે છે કે મારું દુધ બગડી ગયેલું છે, !! બાળકને અનુકુલ છે યા નહિ ? દરેક માતા જે નીચલી રીત બક્ષમાં રાખશે તો સહેલેથી પોતાના દુધની પરીક્ષા કરી શકશે. માતાને જે પવનના કોઈ પણ દુઃખથી પોતાનું દુધ બગાડીયું હોય તો તેનું દુધ કડવા સ્વાદનું થઈ જાય છે. જે ધાવણ કદના રોગથી બગડે છે તો દુધ ઘાડું થાય છે. જે પીત્તના રોગથી દુધ બગડીયું હોય તો દુધ જરા પીગુજ દેખાય છે, અને સ્વાદે, તે ખાટું જણાય છે. ખરું દુધ જે હશે તો તે પાણીમાં મેળવી-આથી બંને મળી જશે ને સ્વાદે મીઠું લાગશે માટે દરેક માતાએ અચાર-નવાર પોતાનું દુધ તપાસવું સારું છે.

### ૩૮—બાળકને ધવાડનારી લાકડતી સ્ત્રીઓની પચાંદગી કેમ કરવી ?

બાળકને પરકોમને હાથે ધવડાવી તેમાં હલકી તોખમો ને નીચ ખવાસો જે માતાઓ યા કુટુંબો પોતાના પૈસાના જોરે ને ફેશનને માટે દાખલ કરે છે તે ખરેજ શોકજનક છે. કાં કે આવી ફેશનથી કંઈક નિર્દોષ બાળકો અણધાર્યાં આ જહાંનથી કુચ કરો ગયેલા છે ને હજી પણ ધણીક મોટા પ્રમાણમાં તેમજ મરી જાય છે. બાળકનું મરણ પ્રમાણ (Infant mortality) આજકાલ એટલી હદે પુગેલું માલમ પડે છે કે કોમની બહેનરી માટે કાંઈ ઉપાયો તેની ખામી શોધી કાઢી લેવા જોઈએ છે.

(૧) ધાવ મારે રાખેલી સ્ત્રીઓનો વર્ગ ને તેનું કુળ બરાબર તપાસવું જોઈએ તેમજ તેના બીતરના દરેક વિષે પુરતી વૈદક તપાસની જરૂર છે.

ધણીક સ્ત્રીઓ અચ્ચવાલી હોય છે ને ઉલટું સુલટું જણાવી નોકરી મેળવે છે ને બાળકને બૂખ્યુ સખી પોતાના બાળકનીથી બૂખ ઝોઢી કરી ખરી રીતે ધવાડતા બચ્ચાને અરધુ બૂખ્યુ રાખે છે.

(૨)—નખળા દુધવાળી તેમજ ખીનઅતુભવવાળી સ્ત્રીઓ એ કામ માટે તદ્દન ખીનઉપ્યોગીજ છે. હલકા વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ બદ્દેલમાં પડેલી સ્ત્રીઓ, કેકેન અરીન ને એવીજ કેદી વસ્તુઓ છુપેથી ખાતી સ્ત્રીઓ માટે સંભાળની ધણી જરૂર છે. તે નારી ઉપર માતાએ છુપુ બક્ષ પુગાડવુ યાતો વાળીઓએ છુપી દેખરેખ ખાશ કરીને રાખવી.

(૩) માતાને દુધ ન આવવાના કારણોથી યાતો એક જાતની મોઠાઇથી ને ફેશનથી આવી ધવાડનારી બાહુતી સ્ત્રીઓને રાખવાને રીવાજ પડીઓ છે. આવી સ્ત્રીઓ યાને ધાવ (Wet nurse) ને રાખવી વખતે બાળકોના મા બાપ કે કોઈ તેની ઘટતી તપાસ કરતુ હોય એવુ તો ખીલકુલ માલમ પડતુંજ નથી માટે નીચે આપેલી થોડીક વીગતો તો ખાશ કરી તે બાળકની માતાએ (યા જે માતા મરણુ પામી હોય તો તેના વાળીએ) લક્ષમા રાખવી જોઇએ છે.

(૪) ધાવને પસંદગી આપતી વખતે જોવું કે તે પરણેલી ને સદચુ-લુવાલી છે કે નહિ ?

(૫) દયાળુ ને સારી નિતીરીતીવાલી હોવી જોઇએ.

(૬) કોઇ પણ રીતનો આગર કે રોગ તેને ન જોઇએ.

(૭) શરિરે સ્વચ્છ ને પુરતા દુધવાળીજ જોઇએ.

(૮) થંડા સ્વભાવની ને ૩૦ વર્ષની અંદરનીજ હોય તો સારી જાતન લઇ શકશે.

(૯) ખહી, દમ, કે ગરમીના કશાપણ રોગથી નિશ્ચળી જોઇએ.

(૧૦) તેના મા બાપ દીવાના ન હતા તેની તપાસ કરવી.

(૧૧) તેની નીતી વિષે ચોક્કસાઇ કરવી.

(૧૨) ધાવ કોઇ પણ પ્રકારે જરાપણ કેદી ખીણું બેનારી ન જોઇએ.

(૧૩) તંદોરસ્ત ને સારા નિરોગી દુધવાલી જોઇએ.

(૧૪) ધાવવાલી સ્ત્રી પ્રદરના રોગથી પીડાતી ન જોઇએ.

(૧૫) ધાવ આપનારી સ્ત્રી દુધ સાદુ ચોખ્ખુ રંગમાં સફેદ ને બગાર ખણુ રંગનુ હોવું જોઇએ.

### ૩૬—દુધનું પૃથકરણ કરનારની જરૂર.

મુખ્યનાં તંદોરસ્તી ખાતાંએ કાલજીપુર્વક ને પ્રજ્ઞને કાષ્ઠપણ વાતે સંતોષ આપે એવું કામ તો આજસુધી બળવેલું માલમ પડતું નથી. આપણા હૃદય ઓરીસરા ને એનાલીસ્ટો એ પ્રજ્ઞને આજસુધી તો ખરી વાતે ઉખોળી નિવડયાજ નથી. આજકાલ પ્રજ્ઞને જે પાણી મળે છે તેપણ એટલું ખરાબ હોય છે કે તેથી અનેક રોગોનો જન્મ થાય છે તો દુધ ઉપર તો ક્યાંથી લક્ષ પુગાડે ? બજારમાં આજકાલ ગમે તેવા દુધો ને ખોરાકી વેચાય છે તેની એવાં ઓફીસરો કે તેના મદદગારોને ક્યાં દરકાર છે ! શહેરમાં મળતાં ને વેચાતા દુધ ઉપર તો લાખો બાળકનું પોષણ થાય છે તે ઉપર સુખાકારીના અગત્યનો આધાર છે, તે ઉપર આજકાલ કોણ ને ક્યું ખાતું લક્ષ પુગાડે છે ? તેમાં ભેળ છે કે ચોખ્ખું છે તેની ચોક્કસાઈ કોણ કરે છે ? ને પ્રજ્ઞને એવા દુધો વાપરવાનો હોકમ કોણ તરફથી અપાય છે ? આજકાલ તો દુધ ઉપર વાસણ ઢાંકીને ગ્રાહકોને પુગાડીયું તેજ મુખ્ય છે પણ દુધમાં થતો ભેળ કે તે સાથે તંદોરસ્તીના અગત્યનો સંબંધ છે—તે એમનું એમ પ્રથકરણ ક્યાં વગર પાસ થાય છે તો શા માટે દરેક વાડીમાં એકેક એનાલીસ્ટ દુધની તપાસ માટે રાખી તેના હાથમાંથી તપાસ હેથળ પાશ થયલુંજ દુધ તેની સર્ટિફિકેટ સાથે બહાર પાડી પછીજ પ્રજ્ઞને માટે વાપરવાનો હોકમ નહિ આપે ? આવાં માણસો એ જ્ઞાનને લગતા આજના વખતમાં મળશે ને ચોક્કસ કાયદાઓથી તેના હાથમાં સત્તા આપ્યાથી આવા કાવત્રાઓ સહેલથી પકડી શકાશે ને પ્રજ્ઞ માટે આવું ખાતું એક આશીર્વાદ સમાન થઇ પડશે.

### ૪૦—જુદાં જુદાં જાણવરોની દુધની સંરખામણી—અને તેના

#### ગુણનું પ્રમાણ.

આપણે જે દુધ વાપરીએ છીએ તેમાં ધણીક જાત જાતની ચીજોની હાજરી હોવાને લીધે તે એક સંપુર્ણ અને નસુનેદાર ખોરાક થઇ પડે છે, જે ખોરાકને કુદરતે જુદા જુદા પ્રાણીઓના બચ્ચાંઓની તંગીઓને પહોંચી વળવા માટે તકવાર કરેલો લાગે છે. જ્યાં સુધી જાણમાં આવ્યું છે ત્યાંસુધી દરેક પ્રાણીઓના દુધમાં આવી જાત જાતની ચીજો હાજર છે. પણ એટલું ઉમેરવું અત્યત્વું થઇ પડશે કે દરેક જાતનાં દુધમાં આ પદાર્થો જુદા પ્રમાણમાં જણાય છે, વાંચાળનારા પ્રાણીઓના અને નહી વાંચાળનારા પ્રાણીઓનાં દુધમાં ચોક્કસ આર્થિક અને શારીરિક તફાવતો હોય એ બનવા

જોગ લાગે છે. એને લીધેજ એક મધેડી અને ઘોડીના દુધને ચોકસ ગુણો ધરાવનારા તરીકે જાહેર કરવામાં આવે છે. જે પ્રાણીઓના દુધો માણસ જાત વાપરે છે તેઓમાં રસાયણી તત્વો થું છે તે નીચલા કોઠા પરથી જણાશે:—

	ગાય	બકરી	મેંદી
	Walter Blyth	Cameron	Vo elcker Vo elcker
પાણી	૮૬.૮૭	૮૭.૦૦	૮૪.૪૮ ૮૩.૭૦
ચરખી	૩.૫૦	૪ ૦૦	૬.૧૧ ૪.૪૫
કેઝીનને આલ- અયુમન }	૪.૭૫	૪.૧૦	૩.૯૪ ૫.૧૬
ખાંડ	૪.૦૦	૪.૨૮	૪.૬૮ ૫ ૭૩
રાખ	૦.૭૦	૦.૬૨	૦.૯૯ ૦.૬૬

	ઘોડી	ગધેડી	માણસ
	Cameron	Chevallier and Henry	Gerber
પાણી	૯૦.૮૧૦	૯૧.૬૫	૮૮.૦૨
ચરખી	૧.૫૫	૦.૧૧	૨.૯૦
કેઝીનને આલ- અયુમન }	૧.૯૫૩	૧.૮૨	૧.૬૦
ખાંડ	૬ ૨૮૫	૬ ૦૮	૭.૦૩
રાખ	૦.૩૬૯	૦.૩૪	૦.૩૧

### ૪૧—ટાઇફોઇડ (Typhoid Fever) તાવ ખરાબ દુધનું

એક કારણ.

ખરાબ બેલનું ને અસ્વચ્છ દુધ ધણીક રોગોનું મુખ્ય કારણ છે. ખરાબ જનવરો ને ખરાબ દુધથી મોટા ભાગે ટાઇફોઇડ તાવ પેદા થાય છે તે ધણીક વાતે બચાવેર રૂપ લેઇને હાનીકારકજ નિવડે છે. આથી હમેશા દુધને સારી રીતથી ગરમ કરીનેજ ઉપયોગમાં લેવું સલાહકારક છે. કે તેથી આવી ખરાબ તાવની ધાસ્તી ન રહે, આવા અસ્વચ્છ દુધથી આજ આગમતના હજારો બાળકો એવી બીમારીથી માર્યા ગયા હશે તેનો દોષ કોણને માથે મુકવો? એજ મોટો સવાલ થઇ પડ્યો છે. ધણીક સુધરેલા ને આગળ વધેલા દેશોમાં ખાસ નેમેલા જોખમદાર આસામીની સર્ટિફિકેટ વગરનું દુધ વેચવાની ખાસ મનાઇ છે—ને વેચે તો કાયદાથી અનેક શિક્ષા તેને થાય છે. આવા કાયદા

શા માટે અત્રે અમલમાં નહિ લઈ શકાય. મ્યુનિસિપાલીટી લાખો રૂપીઆ ખીનઉધોગી કામો પાછળ વાપરે છે તો શા માટે આવા રૂડા અને તંદોસ્તીના સર્વ કરતા મુખ્ય કાયદાના કામ સારૂ પૈસા છુટથી ન ખરચે ? કાં નહી કાંઈ નવી યોજના—નવા કાયદા નવા બંધારણથી પ્રબળે સ્વચ્છ દુધ પૂરૂ પાડે ? કે તેથી આજ કાલ બાળમરણ પ્રમાણ જે બચાકર રીતે આગળ વધતુંજ રહેલું છે તેમાં યોગ્ય સુધારો થાય ને પ્રબળ તંદોસ્ત રહે.

**૪૨—કેટલાં પ્રમાણમાં માતૃ દાવણુ આપી શકાય ?**

બાળકની ઉંમર	કલાકો વચ્ચેનો અંતર	દરેક વખતે કેટલા ઓંસ પાવુ	૨૪ કલાકમાં કેટલા ઓંસ પાવુ જોઈએ.
૩૦ દિવસ સુધીનાં	૨૥	૧ ઓંસ	૧૦
૩૦ થી ૪૫ દિવસ સુધી	૩	૨ થી ૩	૧૪ થી ૧૮
૧૫ થી ૬ માસ સુધીનું	૩૫	૪ થી ૫	૨૦ થી ૨૪
૬ થી ૧૦ માસ સુધીનું	૪	૫ થી ૭	૩૦ થી ૩૬
૧૦ થી ૧૨ માસ સુધીનું	૪	૭ થી ૮	૩૬ થી ૪૦

**૪૩—માતાના દુધથી બાળકને થતા રોગો.**

ધણીક વખતે માતાના યા ધવાડનારી આયાના દુધથી અનેક દર્દો પેદા પડે છે. તેમાંના નિચલાં મુખ્ય છે—બાળકને કફ થાય છે, ઉલ્ટી થાય છે, પેટ મોટું થયેલું માલમ પડે છે, વારે ધડીએ હાંસ થાય છે, ઝાડો કળજ રહે છે, આંસીતું જોર રહે છે, ને અમુક વખતે થોડો થોડો ચાલુ તાવ પણ રહે છે. આવા રોગો જ્યારે બાળકને થાય છે, તે વખતે તે તવાઈ જાય છે. ને નળગુંજ રહે છે, ને અમુક વખતે તે ધાવતુ પણ નથી. આ માટે ધણીક ઉપાયો છે પણ ઘરમાં થઈ શકે તેમ નથી ને બાળકની માતા પોતે પણ સમજી શકે નહી, તેથીજ રજુ કરેલા નથી જે આવી નીચાની માલમ પડે તો થોડોક સમય બાળકને ધવાડવતુંજ બંધ કરવું તે માટે ડોક્ટરની સલાહ લેવી ઠીક થઈ પડશે કે એથી ખીન રોગીનું મૂળ મક્કમ થાય નહી.



૪૪—સર્વ કરતા એક દુધ માતાનું છે,

અનુભવી ડાક્ટરોનું મત શું છે ?

માતાને બાળકનો જન્મ થતાંજ તેમાં દુધ ઉત્પન્ન થાય છે. માતાજી પોતાના બાળકને દુધ પાય. સીરાય એવી સ્થિતિ હોય કે માતા રોગથી હોય કે એવુંજ કંઈ અન્ય કારણ હોય.

માતા જો બચ્ચાને દુધ ન પીવરાવે તો માતરસ્નેહ દીનપ્રતીદીન વધી શકતો નથી. બચ્ચાનાં જનમ પહેલાં જરા પણ દુધ સ્તનોમાં હોતું નથી. જેવું બચ્ચું જનમવાની તક્યારી થતી જાય છે તેવુંજ દુધ પેદા થવાતું પણ ધીરે ધીરે જાય છે. માતાનુંજ દુધ બચ્ચાના કોમળ શરીરને પોષણ આપવા લાયક છે. જેમ જેમ બચ્ચુ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ દુધની અવસ્થામાં પણ ફરક પડતો જાય છે. માતાનુંજ દુધ બચ્ચાના પોષણ માટે હરેક પ્રકારે અનુકૂળ છે.

ડાક્ટર પ્રાક્ટ—કહે છે કે—આ દુધ એક નમુનો છે. અને પુર્ણરૂપે પોષણકારી તેમાં શું શું વસ્તુઓ છે તે બતાવે છે. આમાં સાકર, માખણ અને પનીર (કેસીન) આ ત્રણે મોટા અંશવાળી વસ્તુઓ વીઘ્યમાન છે. સ્તનોમાંથી દુધ કયાંસુધી નીકળતું રહે છે કે જ્યાંસુધી બચ્ચું બીજા પ્રકારનો આહાર પચવવાને યોગ્ય હોતું નથી. આ સમયે બાળકો પર વીચારતા નીશ્ચય કરી શકાય છે કે “માતાનું દુધજ બચ્ચાનો માટે અમૃત છે.”

“પોતાનું દુધ પીવરાવવું એક સ્વસ્થ સ્ત્રીને માટે એટલુંજ હીતકર છે કે જેટલું તે બાળકને છે પ્રસુતના પ્રથમ માસમાં આ મંદવાદને રોકવા અને ઓછો કરવામાં કારણભૂત છે ? દુધ પીવરાવવાના દીવસોમાં આ માતાનું આરોગ્ય સ્થિર રાખે છે અને વધારે છે. સ્ત્રીઓની તબીબત જેવી આ દીવસોમાં સારી હોય છે તેવી બીજે વખતે કદી હોતી નથી. ધણીએક સ્ત્રીઓ જેઓ પ્રથમ નીર્બળ હોય છે તેઓ આ વખતે દ્રઢ અને બળવાન થઈ જાય છે. ધણીએક સ્ત્રીઓને તુરત ગર્ભવંતી થતા રોકે છે. કેમકે વારંવાર ગર્ભ જલદી જલદી રહેવો એજ સ્ત્રીઓની વૃધ્ધાવસ્થા લાઇ આવે છે. છાતીમાં ફાડલા-ફાડલી થતાં આ ( પોતાના બચ્ચાને ધવરાવવું ) બચાવે છે.”

“સર અમુસ્ટલે ક્રોપર જણાવે છે કે “જે સ્ત્રીઓએ ધણું બચ્ચાંઓને દુધ પીવરાવ્યું છે તેમની અપેક્ષાએ જે સ્ત્રીઓ વીવાહીત હોય પરંતુ નીસન્તાન હોય અથવા તો જે સ્ત્રીઓ કુંવારી રહે છે અને ધણું કઠીણ રોગોથી સોગમ થયેલી હોય છે તેઓની છાતી કામમાં ન આવી શકે.”

બીજો એક ડાક્ટર કહે છે કે “જે માતા આળકેને પોતાનું દુધ પીવરાવે છે અને ધણીજ ચતુરાઈથી તેમની રક્ષા કરે છે, તે સ્ત્રીઓ ચાન અને ખુદી ધરાવે છે.”

૬૦ થોમસ એસ. સાથર્થ એમ. એ ન્યુયોર્ક શહેરના બચ્ચાની હોસ્પીટલનો વડો હતો તે જણાવે છે કે:—

“માતૃથી શરીરના અનેક કર્તવ્યોમાંથી આજ પર્યંત એટલી બેપરવાઈ કોઈ કર્તવ્યની નથી કરવામાં આવી કે જેટલી બેપરવાઈ માતાને પોતાનાં બચ્ચાને દુધ પીવરાવવામાં કરવામાં આવે છે. એ વાત સત્ય છે કે સ્ત્રીના દુધ સીવાય બીજા દુધની શોધ કરવીજ રહી છે અને એ વાત ઉપર તો બહુજ થોડું ધ્યાન દેવાનું છે કે ખરાબ અને થોડા દુધવાળી સ્ત્રીઓ પોતાનું દુધ ઉત્તમ અને ઘણું ઉત્પન્ન કરી શકે છે.”

#### ૪૫—માના છાતીમાંનું દુધ વધારવાના ઉપાય.

ઘણીક વખતે જ્યારે માતા પોતાના આળકેને છાતીએ ધરાડવા મહેલગાડે છે ત્યારે દુધ આવતું નથી—આળક દુધ માટે પછાડા મારે છે—ચીક ડાય છે ને વધુ રડે છે, ને નાઉમેદ થાય છે. જો થોડુંક દુધ આવે છે તો તે તેને કારગત લાગતું નથી, અને તેથી આળકેને અતિસાર થાય છે, તથા કોઈ વખતે ખેંચતાણુનો રોગ પશુ થાય છે, આ કારણે માતાના મનમાં શંકા થાય છે ને તેથી દુધમાં બીકની અસર થાય છે. ને માતા ને આળક બંનેને નુકશાન થાય છે. તે માટે આળકેને સંભાળવું સારું છે. એ માટે પ્રથમ ધવાડતી અગાઉ માતાઓએ પોતાના સ્તનની ટીંચકી આળકના મોંમાં આપીઆ અગાઉ તેને પોતાના આંગળાં ને અંગોઠાની વચ્ચે રાખીને જરા ઘોળવી એટલે દુધ નીકળવા માંડશે એમ કર્યા પછી આળકેને છાતીએ લગાડવાની કોશિસ કર્યાથી આળક નાઉમેદ થતું નથી ને આળકેને મહેનત પણ પડતી નથી.

ઘણીક વખતે માતાજ પોતે બોક કે અમતથી પશુ પોતાનું દુધ ખોહી દે છે, તેથી કાંઈથી સમાચાર એવાં માણસને એકદમ જણાવતા ધરના માણસોએ સંભાળ રાખવી. દૂધ લાવવા માટે ઘણાક ડાક્ટરો આજકાલ વિજ્ઞાનીના ઉપોગ કરે છે તે શ્તેકમંદ નિવડ્યો છે. અને સાધારણ માણસો તે કરી ન શકે માટે તે રીતી અત્રે દરસાવી નથી.

૪૬—માતાને થતા અનેક ચાલુ રોગો-તેથી બાળકને થતા ગેરફાયદા-થાડાંક દર્શી ઉપાયો.

પવન યા વાયુને લીધે દુધ બગડ્યું હોય તો માતાને ત્રણ દીવસ સુધી દશમુગનો કાવો પાવો, અથવા ચીત્રો, વજ, કડુ, કઠં, અજમો, ભારંગી, દેવદાર, સરલમીંદી આવળ, પીપર અને મરીનો ક્વાથ કરી પાવાથી વાત (પવન)થી બગડેલું માતાનું દુધ સુધરે છે. માતાએ એ માટે જીલ્લાખ લેવો. ખસ્તી પણ લેવાય, અને સ્વેદ આદી વાતહર ઉપાયો કરવા.

બાળક જો પોતે વાતકરુણ દુધ ધાવીને તેના રોગથી પીડાતું હોય તો તેને રાસના, અજમોદ, સરળ, દેવદાર એ ચારે વસ્તુનું ચુર્ચુ ધીમાં મેળવી બાળકને ચટાડવું.

મોં તે વળી ગળોનો રસ અને દીવેલ ચટાડવું, અથવા ગળોનું સત્ત, વાયવડીંગ અને જેડીમધ એ ત્રણેનું ચુર્ચુ મધ સાથે ચટાડવું.

૪૮—માતાનું દુધમાં પીતથી બગાડો.

પીતને લીધે દુધ બગડેલું હોય તો માતાએ ગળો, શતાવરી, પટોલ, લીંબડો, રતાંજલી અને શારીવા એ બધાને ક્વાથ કરી પીવો, નહીં તો કે ત્રીફળા, કડુ, કરીઆતાનો ક્વાથ પીવો પીતથી બગડેલું દુધ બચ્ચાના પીવામાં આવતાં તે બાળક પીડાતું હોય તો ઉપર જણાવેલી પીત નાશક દવાઓ જે માતાને માટે લખેલી છે તે લઈને ઉમર પ્રમાણે માત્રામાં અઉપદો અપાવો.

૪૮—માતાના દુધમાં કફથી બગાડો.

કફથી દુધમાં બગાડ થયો હોય તો ધવાડનારી માતાએ સંબાળથી ઉલટીનું એાષધ લેવું. મુત્તાદી ગણુનો ક્વાથ લેવો, નહીં તો પછી તગર, ક્રોશી છઠ્ઠ, દેવદાર, અને હિંદજવનો ક્વાથ કરીને પીવો અથવા વળી અતીવીર, મોથ, વજ અને પંચકોલનો ક્વાથ કરીને પીવો.

માતાના કફના રોગનું દુધ પીવાથી બાળક પીડાતું હોય તો તેને જેડીમધ, અને સીંધવ સાથનું ધી પાવું અથવા તો સીંધવને પીપરવાળુ ધી પાવું જેથી કરી કફ નીકળી જઈને ઝટ આરામ થાય છે.

૪૯—માતાઓએ વધુ દુધ કેમ ઉત્પન્ન કરવું?

દુધ લાવવા માટે દુધ, મલાઈ, માખણ, તલ, જવની ખીર, કાંઈ, મોલદાર્ધન, કોડલીર સાથનું મોદક, સેવ, હોમીની, વરમરેલી, રવો શુદ્ધને

ધીમાં ખવડાવી દુધને શાકર નાખી તઢ્યાર કીધેલો, કોપર, કોપરાંતું દુધ ને રવો, દોધીનો મુરખો, જુરા કોલાંનો મુરખો, વસાણા, રામડી, ઘઉં તળેલું દુધ, સોગાડાં દુધમાં ઉકાળેલાં, દુધમાં ઉકાળેલી ખદામ, દુધપાક, પુરી, વગેરે ખાવું અને ખવડાવવું.

“દશમુળની ચાહ પીવાથી પણ ધાવણ સુધરે છે. નસોસર કે મીઠી પાવળ જેવાનો સાધારણ જીવાળ અને સાદો ખોરાક એ પણ ધાવણ સુધારવાનો એક ઉપાય છે.

### ૫૦—આળકોની વધુ સંભાળ લેવાની વિશેષ જરૂર.

જે બચ્ચાએને માતાના દુધ પરજ ઉધારવામાં આવે છે તેઓને ઉનાળા દરમિયાન તાજી હવા, નીચમસર ધવાડવું, અને આસાથેના આપવાના સાદા સરોષદાર ઇલાજો લેવામાં આવે તો તેઓને કાંઈથી ક્યાંદ કરવાને કારણ મળશે નહીં. એ વખત દરમિયાન માતાએ પોતાના બચ્ચાને ધવાડવાનું ઘણું અગત્યનું હોવાથી તે કામને ઉતેજન મળવું જ જોઈએ છે. ઉનાળામાં લાગુ પડતા અતીસારના કેસો જોશે તો તેમાં ૮૦)થી ઉપર ૮૫ દેખરેખ વગર ઉછેરવામાં આવતા આળકો તેનો ભોગ થઈ પડતા જણાશે. એવાઓ માટે તો સ્વચ્છ ને વગર ભેજીલું દુધ મેળવીને તેને ચોક્કસ પ્રમાણમાં મિશ્રણ કરીને તઢ્યાર કરવામાં આવતા ખોરાક ઉપર તે રોગનો નાશ થવાનો આધાર લટકેલો છે.

(ક)—જે બચ્ચાએને ચોક્કસ નેમી આપેલા વાજખી નુસકાએને આધારે ઉછેરવામાં આવે છે તેઓ આસ્તે આસ્તે ઉચ્છેરતા જાય છે. અને જે આળકો ગરમ રૂતુ આવી પુગે તે આગમજ હોજરીના દરદોથી પીડાતા ન હોય છે તો પછી ઉનાળાના મહીનાઓ દરમિયાન માત્ર નહીં જેવા રોગથી પીડાઈને તે વખત ફેલેબાઈથી પસાર કરી જાય છે.

(ખ)—ખીજ હાથ પર જે આળકને બેદરકાર રીતે પેટનું કુદ અથવા તો માફક નહીં આવે એવી રીતે ફરશર કરેલાં ગાયના દુધે ઉછેરવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ એ હીંગામપર પટકાઈ પડે છે. જે બચ્ચાએને બેદરકારીથી અને સાયન્ટીફિક નીયમોથી ઉલટી રીતે ઉછેરવામાં આવે છે તેવાં બચ્ચાઓમાં અતીસારના રોગથી મરણનું પ્રમાણ મોટો સંખ્યામાં નીપજતું હોય છે. ઉનાળા દરમિયાન દુધને સ્તરીલાઈઝ કે પેસ્ટુરાઇઝ કરવું ઠીક થઈ પડે છે ખરું. પણ જે દુધ જાતેજ ખરાબ હોય છે

તેને ઉપલી રીતથી જાંતુના વધારા રહીત ખનાવવું તદ્દન અશક્ય છે એમ યાદ રાખવું.

(મ) દુધ ધરે આવવા પછી તેની વાજખી સંભાળ કેવી રીતે લેવી એ માતાને શીખવવું જોઈએ છે. કે તેવી પુષ્કળ રીતો આ ચોપડોમાં થીજ મળશે.

(ધ) ઘણા ખરાબ જાતના અનીસારના રોગો દુધને વાપરવાની સુધરેલી રીત અપાત્યાર કરવાથી સારા થયલા જણાયા છે. બાટલીથી ઉછેરવામાં આવતા બચ્ચાને માટે દુધતું મિશ્રણ કેમ ઓછું વધતું ખનાવીને પેસ પડતી રીતે આપવું, ને બાળક તે ખોરાક પર ઉધરે તે આખા વખત દરમ્યાન એક અતુભવી ડોક્ટરની સલાહની જરૂર જણાય છે. તે માટે માતાને ડોક્ટરોએ સાદી ને ધ્યાનમાં ઉતરે એવી સુચનાઓ કરવી જોઈએ છે, ને તે પ્રમાણે કામ થાય છે કે નહી તેની તેણે દેખરેખ કે પરપૂછ રાખવી સારી છે.

### પર—દરેક બાળકને ચોખ્ખા દુધની અગત્ય.

આગળ જણાવ્યું તેમ બાળકને ચોખ્ખા દુધની સર્વમાં વધારે અગત્ય છે. દુધ એ એવી ચીજ છે કે તે પર વિનાશક જાંતુઓની તાત્કાલિક અસર થાય છે. દુધની તેથી ગાયો બેસોના તળેલાથી ઠંડ બાળકના ઉપયોગમાં તે આવે ત્યાં સુધી તેની સ્વચ્છતા માટે પૂરતી સંભાળ લેવાવી જોઈએ. દુધની સ્વચ્છતા વિષે ફરિયાદ થતાં ડૉ. જે. જોન્સન, એમ. ડી. લખે છે કે પોતાને થોડો નફો થાય તેટલા ખાતર દુધમાં પાણી રેડીને કે તેની મલાઈ ઉતારી લઈને જે દુધ વેચનારાઓ દુધમાં રહેલા પુષ્ટિકારક તત્ત્વને જાણી બુજી બગાડે છે તેમને માટે કોઈપણ પ્રકારની શિક્ષા હલકી ગણાવી જોઈએ નહિ.

### પર—ખરાબ દુધથી બાળકને લાગુ પડતા હોજરી આતરડાંનાં દર્દો વગેરે.

એવું જણાયલું છે કે માતાના દુધમાં ઉભાણુ લાવે એવા પદાર્થો, ઝેરને નીરમળ કરનારા તત્ત્વો (alexins & agglutinins) હોય છે.

ખીજ જાતના દુધ ઉપર બાળકને શુભરો કરાવાથી કરીને બચાંની સ્વચ્છતા કીચા કરતી સ્ત્રીઓને હરકત નડે છે. એ હરકત વધીને એટલી બધી હદે પુગે વળે છે કે, સરખાતમાં બચાંને પોચા મળીને તે સારી

તંદુરસ્તી ભેગવતું જણાવવા છતાં આખરે તેની પાચનશક્તિ હદથી જ્યાદા રીતે યગડી જઇને તેને મળતું પોષણ વધુ બંધ થઇ ગયલું લાગે છે. એટલે હવે તેને સુદૃઢ પોષણ મળતું જ નથી.

જે વખતે શરીર તદ્દન નખાતું જઇને અચ્યું સધળી શક્તિ ખોડી દઇને તાવદાન બની જાય છે, તે વખતે અચ્ચાંને માતાના દુધની ખુખી એટલી બધી ઉમદા જણાયેલી છે.

### ૫૩—જુદાં જુદાં જાણવરોનાં દુધના ગુણ.

ગાયતું દુધ—આ દુધ મીઠું છતાં કાંઈક મોરૂ છે. ગુણ લોહીને વધારે છે આંગમાં કૌવત આપે છે. પુષ્ટીને વધારી સધલાં ગરમીના દરદનો નાશ કરે છે. અચ્ચાંના હકમાં ધણુંજ સરસ છે એને દુધની વધ કરે છે.

ભેંસતું દુધ—ગાયના દુધ કરતાં વધારે મીઠું તથા વાયડું અને ભારી છે, ગુણમાં પેટમાં પવન પેદા કરે. ભુખને ભેસાડી નાખે, ઉબ્બગરા ઉપર સાકર સાથે ભેલીને પીવાથી ઉંધ લાવે તથા ઉબ્બગરાનું ઝેર ઉતારે, એને ગરમ કીધા વગર પીવું નહીં.

ગાયના દુધ કરતાં એમાં પોષ્ટિક વધુ છે. જે ગાયનું દુધ મળે તે માંદા આદમીને આ દુધ બનતા સુધી ન આપવું તેમ બાળકો માટે પણ ગાયનું દુધ સારૂ છે.

બકરીનું—મીઠું છતાં કાંઈક તુરૂં તથા હલકું છે. ગુણમાં બલમુદ્દીને વધારે બીજા સધળાં ગુણો ગાયના દુધને મલતા છે, પણ જેમ બકરી નાની હોય તેમ સારો ગુણ કરે છે. સ્વાદમાં તુરૂં-થંડકવાળું ને હલકું છે સારા ગુણો કરે છે. બાળકો માટે સારૂ છે કોઇવાર સ્વાદ મોરો થા તે ખારો લાગે છે.

ગધેડીનું દુધ—મીઠું છતાં કાંઈક ખારૂં તથા ખાટું છે. એ દુધથી ભુખ સારી લાગે છે, વાયુ, કફ, હાંફણ, ઠંસો તથા અચ્ચાંના સરવે રોગોનો નાશ કરે છે. એને તાજુજ પીવું સારૂં છે.

ઉંટડીનું દુધ.—ગરમ છતાં મીઠું તથા કાંઈક ખારૂં તથા તીખ્ખું છે. એનો ગુણ ઝેરના છુપાં દરદનો નાશ કરે, કફને છોડવે, ઝાડો તથા પીણાખ સાથે લાવે તથા સધળાં પેટના દરદનો કાયદો કરે, પુષ્કળ દેશોમાં એ ઉંટડીનું દુધ બહુ પ્રમાણમાં હળુ વપરાય છે, અમુક તબીબો જણાવે છે કે એ દુધ અમુક પ્રકારના સોજા-પેટનું-ચઢવું ને પેટના રોગો ઉપર અકસીર છે—એ દુધની જાત હલકી છે.

સ્નાતું દુધ.—મીઠું તુરં સાથે હલકું તથા સરદ છે. એનો ગુણુ ભુખ સારી લગાડે તથા જીવને સુખ ઉત્તેજ કરે. બાકીનો ગુણુ ગાયના દુધની બરાબર છે, એ દુધને રગતપીત્તવાળાએ નાકમાં સુંગ્યા કીકું હોય તો ઘણેજ ક્ષયદો થાય છે. આંખમાં ઘેઝો થયો હોય અથવા ચોટ લાગી હોય તો તેમાં આંબાથી ગુણુ થાય છે. એ દુધથી પીત્ત-પવન દુર થાય છે વજનમાં હલકું ને થંડુ છે. સ્વાદમાં મીઠું હોય છે નાતવાન માણસોને અસુક વખતે સ્ત્રીઓતું દુધ આપવાની પણ ડોકટરો ભલામણુ કરે છે, એ માટે આ પુસ્તકમાં “ધાવણુ” સખધી બાબદો વાંચવાની ભલામણુ કરી શકાશે.

૫૪—દુન્યાનો શ્રેષ્ઠ ખોરાક તે દુધજ છે.

દુન્યાનો સધળાં તખીઓ અને અનેક દેશોના લોકો દુધને એક શ્રેષ્ઠ ખોરાક તરીકેજ પીછાણે છે. નાના બાળકો, નાતવાનો, માંદાઓ, અશક્તને ચાલુ ખીમારીવાળાઓ વગેરે માટે દુધ એક આશીરવાદ છે. યા તો તેઓનો “જીવનનો એક ખોરાકજ છે.” પ્રથમ બાળકો અસુક માસ સુધી તો પોતાના માતાનાજ દુધથી પોષાય છે. દુધમાં શું શું છે તે વિષે આ પુસ્તકમાં જે સંપૂર્ણ રીતે જણાવેલું છે એવું વર્ણન તો વાંચનારને કેહેખી જણાશેજ નહી. માટે લક્ષપૂર્વક રીતે એનો પુરતો અભ્યાસ કર્યાથી ડોકટરોના ધરે જતા પુષ્કળ પૈસાનો બચાવ થઇ શકશે. સાફને તાણુ દુધ અનેકોના શરિરને પોષણનુ તત્વ વધારે છે, ને તેનુ બળ વધારે છે—અનેક નાના રોગોને દુર કરે છે ને શરિરને અનેક રીતોથી કૌવત આપે છે. કોઇપણ ખોરાક કરતાં જે તમે માત્ર દુધ ઉપરજ જીવો તો વર્ષો સુધી ટકી શકો. એવું દુધ ગુણુકારકજ છે. એ ઉપરાંત દુધ દસ્ત સાચ લાવે છે શરિરના અવ્યયોને જ્વેર આપે છે વિષનો વધારો કરે છે—જીવાણુને ટકાવી રાખે છે, શરિરનો બાંધો સરખો ને મજબુત રાખે છે. ફેર ચક્રર આવતા અટકાવે છે—છાતીના રોગો દુર કરે છે—થાક—સૂળ—ઢાંઢ—હાંધણુ—અતેસાર—ગર્ભત્રાવ—હરસ—પીશાયના રોગો સ્ત્રીના બીતરના રોગો શરિરના કોઇ પણ ભાગની નળખાઇ—ગરમીના રોગો વગેરે ઉપર બેહદ ક્ષયદાકારકજ છે. એવું વૈદક પુષ્કળ સાંધનોથી અને જણાયલું છે કે તેનું વિવેચણુ કોઇ યોગ્ય સ્થળે ભવિષ્યમાં હું કરીશ.

૫૫—સવારનું દોયલું દુધ.

આપણાં ઘરમાં સવારે જે દુધ મળે છે તે ઘણું ખર્ચ રાત્રે ૧૧ થી ૧ વાગા સુધીનું જ દોહવાયલું હોય છે અને તે વખતે લગાર અંડક હોવાથી

વજ્રામાં ફરક પડે છે. આ દુધ સવારે ૧૦ થી ૧૧ વાગા સુધી ઘરમાં રહે છે એટલે તેને ઉધોગમાં લેતા લગભગ ૮ થી ૧૨ કલાક વચ્ચે જાય છે. તો તેના ગુણદોષમાં જે ફરક પડે છે તેથી પોષ્ટીક આપનારા તત્વેના ભાગ દુર થાય છે, ને તે ગુણ ત્યાર પછી આપતું નથી. માટે જેમ બને તેમ તાજુ ને નિરમળ દુધ મળે તેમ સારૂ. મુંબઈના મળતા સારામાં સારા દુધમાં ૧૫ થી ૨૦ ટકા પાણી તો હોય છેજ માટે દુધ સારી રીતે પ્રથમ ગરમ કરીનેજ ઉધોગમાં લેવું ને સારા વાસણો ને સારી હવાવાળી જગ્યા ઉપરજ રાખવું.

### ૫૬—સાંજનું દુધ.

આ સમયનું દુધ સવારના દુધ કરતા વિશેષ ફરકવાળુજ હોય છે. કાંકે દીવસે જાણુવરેને કઠ્ઠરત મળે છે. તેઓનું આંગ ને તખ્તેસો સાફ થાય છે, સૂચને તાપ પડે છે, તેથી લગાર હલકુંજ હોય છે.

### ૫૭—ગરમ ને થંડા દુધના ફાયદા તથા ગરફાયદા વિગેરે.

તખીખી મત મુજબ દુધ ટોહવાયા પછી માત્ર ૧જ કલાકમાં ઉધોગમાં લેવું સારૂ જણાવે છે, -ભેંસ ને ગાયના દુધ સિવાય બીજા દુધો શરદી પેદા કરે છે. દુધ ગરમ કરી પીધું તો શરદી-ને કફ માટે તે સારૂ કહેવાય છે. જેઓને પીત હોય ( યા બાળકને પણ હોય તો ) તો દુધ ગરમ કરીને પીધું સારૂ છે. બીમારો ને નાતવાન માણસોએ ગરમજ દુધ પીધું-નખળી પાંચલુશક્તિવાળાએ પણ ગરમ દુધ પીધું, અભિયાસીઓએ-સાધારણ બાળકોએ-મહેનત કરનારે-બળ વગેરેનું જોરનું કામ કરનારે-કસરત કરનારે સોજી ને સારૂ દુધ પીવાથી ગુણુ થાય છે. કોઈના આધે નખજો હોય ને પાંચલુશક્તિ બગડેલી હોય યા નરમ હોય તો દુધ કાંઈક વખને અવગુણુ પણ કરે છે.

### ૫૮—બગડેલું યા ખરાબ દુધ.

બગડેલા યા ખરાબ દુધનો રંગ તેના અસલ રંગ કરતા જુદોજ માલમ પડશે-રવાદ ખટાસેના અને વાસ ખરાબ હોય છે. એ નીશાની પ્રથમ જોવી. આ દુધ ઉધોગમાં નહીજ લેવું-રોગો વધારશે ને બીજા રોગો ઉત્પન્ન કરશે, ત્રણ કલાક પછીનું દુધ ઉધોગમાં નહી લેવું યા લેવું તો ખટુંજ સારી રીતે ઉકાળીનેજ લેવું. ઘરની ગલીય હાલત ને ખરાબ વાસણો



મુખ્ય રીતે દુધ બગાડે છે. માટે બાળકોના દુધ માટે જેટલી સંભાળ લેવાય તેટલી સારીજ છે. કાંકે તેના બાંધાનો મુખ્ય આધાર અને વંદેસ્તી દુધ ઉપરજ છે. બાળકના બાંધાને કોઠા પ્રમાણે અંદર પાણી યા ચાહેતું પાણી વચેરે નાંખવું હોય તો તખીમી તપાસ ને અજમાયસ પછીજ તેમ કરવું બનતા સુધી રાત્રીએ બાળક દુધ ન પીએ તો સાર.

પદ—દુધ કેમ પચે છે ?

આપણી સારી જીંદગી દરમ્યાન આપણે ઓછા વધતા દુધના ખોરાક પર ગુજરા ચલાવીએ છીએ. નાના બાળકો કે પછી અશક્ત માણસો માટે દુધનો ખોરાક ચલાવી નહીં શકાય એવી જરૂરીયાતવાળો છે. કારણ કે તે પોતેજ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. તે જીંદગીના તત્વોને કામે લાગે તેવા પદાર્થોનું બનેલું છે, જેને આપણે Vitamines તરીકે ઓળખવા લાગ્યા છે, તે ઉપરાંત તેમાં પ્રુટીકારક ને જરૂરજોગ સધળા તત્વો સમાયલાં છે. દુધ હોજરીમાં જવા પછી થોડીજ મીનીટમાં તેનું બંધાઈને દહી બની રહે છે. એ હોજરીમાં બે કલાકો દરમ્યાન દુધના નાના કટકા એકમેક સાથે જોડાઈને મોટા આકારના બને છે. ત્યાર પછી તેઓ આસ્તે આસ્તે અજરજીવના સમયે કદે નાના થવા છતાં ૫ કલાકો સુધી તો હોજરીમાં હાજર હોય છે.

કાચું દુધ પેટમાં જતા તેના કંઠણ અને મોટા કટકા બંધાય છે, જ્યારે ઉકાળેલા દુધના નાના ને નરમ કટકા બને છે.

હવે જેમ આશા રાખી શકાય છે તેવી રીતે પેસ્ટુરાઇઝડ દુધ કાચા ને ઉકાળેલાં બંને દુધો વચ્ચેની જગ્યા લે છે. હવે જરૂર પડે ત્યારે કામ ધ્યાનમાં લેતાં કાચા દુધને નક્કર ખોરાક તરીકે લખશું, જ્યારે ઉકાળેલાં દુધને અરથો નક્કર પ્રવાહીની ઉપમાં આપીશું. દુધને પાણી નામી પાતળું કરવાથી તે વધારે હલકું અને વધારે પોષક બને છે.

૬૦—વીજળીથી દુધને સ્ટીલાઇઝડ કરવાના કાયદા.

દુધમાં વિજળીક પ્રવાહ દાખલ કરીને તેને તદ્દન સ્ટીલાઇઝડ બનાવવાની રીતથી માલમ પડ્યું છે કે તેના અખતરા કરતા સ્ટીલાઇઝડ કરવાની કે ઉકાળવાની રીત કરતાં તેથી વધારે સ્તોષકારક પરીણામે આવતાં જણાયું છે; કારણકે આ પાછલી રીતથી કરીને દુધના પોષણ આપનારા ગુણો ઉપર ખરાબ અસર થયલી જણાઈ હતી. તપાસે ઉપરથી એવું માલમ પડ્યું છે કે વિજળીક રીત કામે લગાડવાના પરીણામે બેક્ટેરીયા

જંતુમાંના ૯૯.૯ ટકા જેટલા જંતુઓનો નાશ થાય છે; અને પરીણામે ખંદેરોમાંના જંતુ ધરાવનાર દુધ વટીક ખીન તુકથાનકારક બનવા સાથે તે રોગના જંતુઓથી રહીત થાય છે. અને દુધમાં ખટાશ ઉત્પન્ન કરનાર બેક્ટેરીયાની સંખ્યા તેથી એટલી ઓછી થઈ જાય છે કે એવી રીતે કીચા કીધેલું દુધ કાંઈજ નહીં તો ઓછામાં ઓછા ૩ થી ૪ દીવસ સુધી તદ્દન તાજુ રહી શકે છે. આવી કીચા કીધેલાં દુધને બચ્ચાંના દુધ તરીકે લાયકતું જાહેર કરવામાં સંતોષ મનાયો છે. એથી કરીને તેના રસાયણીક તત્વોનાં બંધારણ અથવા સ્વાદ વટીકમાં ફેરફાર થવાની ગવાહી મળી આવી નથી.

### ૬૧—દુધ થકુ ઉત્પન્ન કરે એવી ચીજો.

જે માતાનું દુધ ખટુ થોડું પેશ થતું હોય તેઓ માટે નીચળી ચીજો કાંઈક પ્રમાણમાં ફાયદો કરે છે એવું તબીબો જણાવે છે.

દુધ લાવવા માટે કપાસીયાના બીજને ખાંડીને બૂકો કરી દુધ સાથે પકાવી ખાવો.

કપાસીયાના બીજનો સોજો બાળ મળે તો તે દુધમાં ઉકાળી પીવો.

“લેક્ટેગોલ” Lactagol નામની મોંઘી દવા માતાઓ પીએ છે તેમાં બેક્ટેરિયું તો કપાસીયાના બીજનું તત્વજ છે.

“ગેલેક્ટેગોગ” (Galactagog) નામની પેટનું દવાખી એ માટે વખણાયેલી છે.

“કોરપ લાઇપોફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ” ની બલામણુ પથ્રુ ધણું તબીબો કરે છે.

કેમીકલ દુધખી માતાએ લઇ અજમાયશ કરી જોડો.

### ૬૨—સ્તનમાં દુધ રાત્રી કરણે અને કેમ આવી ન શકે.

જ્યારે કોઈએ ૩૦ વર્ષ પછી પરણે છે તેથી તેના અંદરના બાળો તેને અમુક વાતે ઉપોગી નિવડતા નથી તે પ્રમાણે દુધ ઉત્પન્ન કરનાર અબખો પથ્રુ મુરજાળ થાય છે તેથી અમુક કોઈએ એ બાળમાં સહન કરવું પડે છે. કાંઈક બાળમાં અમુક ખાંચીથી કોને છોકરા થતાજ નથી તેથી તેના સ્તને સુકાઈ જાય છે, અમુક રીતે જે કોઈએ મોટીજ ઉંમરે પરણે છે તેઓથી બાળમાં પથ્રુ એમજ બને છે. અમુક કોઈએ પોતાનું આંત્રી ખીલવાની નથી-પરંતુ કામકાજ, ખોટી દવામાં ચાલવું, બની શકતી

કસરતો ક્ષેત્રી-શરિરને અનુકુળ આવતો ખોરાક વગેરેમાં બેદરકારી દેખાડવાથી પણ તેને દુધ ઉત્પન્ન થતું જ નથી. એ ઉપરાંત જેઓ નાની ઉંમરે પરણે છે, જેના અવયવો પુરતા ખીંચેલા ન હોય-જેઓનો બાંધો યા શરિર બહુ શીકલી હોય-યા જે સ્ત્રીઓ દર વર્ષે બાળકોનો જન્મ આપે છે, તેઓને ખુદરતી દુધની બહેશ મળતી નથી. યાને બાળકોનું પોષણ થાય તેટલું દુધ રતનમાંથી આવી શકતું નથી. અમુક સ્ત્રીને કોઈક વખતે શરિર ઉપર ચરબીનું પડ પણ હોય છે તેથી ચરબી છાતી ઉપર પણ ફેલાયલી હોય છે. તેથી સ્ત્રીઓને પણ નિયમીત દુધ આવી શકતું નથી યા કોઈ સ્ત્રી એકદમ જ બાળકને ધવાડ ધવાડ કરે તો પણ દુધ કમતી થાય-અને બીજા કારણો વેદક રીતે છે તે શરિરની આળસ યાને કામધંધા વગર અધ્યાસી જીવંતી ગુજરવી-આખો વખત સુઈ રહેવું-ધ્યાનના ગુસ્સાઓ-ખરાબ વિચારો હદ બહાર ગુસ્સો-ખીંક-ચીંતા-અમુક રીતોથી ધારતી ખાતી-વગેરેથી દુધ ઉડી જાય છે, જે આવી વખતે બાળકને ધાવ આપવામાં આવે છે તો તે બાળકને પ્રથમ અનેસાર થાય છે ને પછી ખેંચતાણ કે જેને સાધારણ ઉપગીયું કહે છે તે થાય છે ને કાંઈક બાળકમાં બાળક મરણ પામે છે.

એવું કારણ તખીખી મત પ્રમાણે એ છે કે માતાની ખીંક-હીકર-ચીંતા વગેરેથી માતાનું દુધ રતનમાં જેની કમ જાય છે ને તેની અસર બાળકને થાય છે.

૬૨—કાંઈપણ ફલગીરી કે ચીંતા માતાને થાય તો નિચળી રીતથી કામ લેવું.

કેટલીક વખત મા પોતાના ખારાં બાળકને છાતીએ લગાડે છે, પણ ઉપકાં કારણે દુધ મળતું નથી, તેથી બાળક પછાડા મારે છે, અને ચીસો પાડીને રડે છે. આ પ્રમાણે થવાથી માને ધાણું દુઃખ લાગે છે; પણ તેનું કાંઈ ચાલતું નથી. બાળકે એક વખત ટીચકી મોઢામાં લઈ ખેંચવાથી તુરં દુધ મળતું નથી; તોપણ થોડીવાર રહીને તેમાં દુધ આવે છે. આ વખતે માતા પાછું પોતાના બાળકને છાતીએ લગાડે તો તેને પુરતું દુધ મળે છે. એક વખત બાળક નાકમેદ થયેલું હોવાથી, તથા પાછળથી દુધ મળવાથી તે દુધ તેને બરોબર માફક આવતું નથી, અને તેથી બાળકને અતિસાર (એટલે પેટ છુટી જાય છે તે) તથા ખેંચનારનો મરજ થાય છે. માતા પોતાના બાળકને દુધી બેઠને તેના મનમાં ફેરફાર થાય છે, અને તેના મનમાં દિહર તથા ફલગીરી કામન થવાથી ઉપર લખી જણાવ્યા

મુજબ દુધ ઝેરની અસરવાળું થઇ જાય છે, અને બાળક તે ધાવવાથી નાશ પામે છે. હવે બાળકને દુધથી નુકશાન ન થાય અને માને પોતાનાં પ્યારાં બાળકને થતી નાઉમેદીથી મનમાં દીલગીરી પેદા ન થાય, અને બાળકને બરાબર દુધ મળે એવા ઉપાય કરવાની જરૂર છે. એ ઉપાય તે એવી માએ પોતાના સ્તનની દીચકી બાળકનાં મોઢાંમાં આપ્યા પહેલાં તેને પોતાનાં આંગળા અને અંગુઠાની વચ્ચેમાં રાખી જરા ધોગવી, એટલે તેમાં દુધ છુટશે. પછી તેમાં દુધ આવ્યા બાદ બાળકને છાતીયે લગાડવું કે પછી તેને ઉપર લપ્પ્યા મુજબ નાઉમેદી થશે નહીં.

**૬૪—માતા છતે દુધ પોતાના ફરજાંને ન ધવાડે તો-તેને થતુ નુકશાન.**

અમુક સ્ત્રીઓ માતા થવા પછી પોતાના સ્તનનાં દુધનો પુરતો જથ્થો હોવા છતાં, માત્ર ફેશનને ખાતર પોતાના ફરજાંને દુધ પીરાડના નથી તેઓના બાળકો સર્વથી પહેલા માતા તરફ અપ્રેમીજ થાય છે. ધણીક માતાએ માત્ર નજીવા કારણે પણ આવી ધીકારવા જોગ નકલ કરે છે અને બાહુતી ધવાડનારીને પોતાના વડાલાઓને સાંપે છે, ને પોતે અધ્યાસી ને એકધપેતી છાંદગી ગુજરે છે. આ કારણે બાળક ભૂખથી તરણે છે ને મુડાળ થાય છે તેને અનેક રોગો થાય છે. ને બીજી બાજુથી માતાના સ્તનમાં દુધ વધી પડવાથી તે તસતસી આવે છે. દુધના ગાંડા અંદર બંધાય છે, ચાલુ તાવ આવે છે—જાતી ઉપર દાહે બળે છે—ને અમુક વખતે મોટે ભાગે સ્તન પકી આવે છે. ને પણ બંધાય છે. ને તેવી માતાનું શરિર દીસે દીસે નબળું ને રોગીશ્વર થાય છે. જુખને ઉંધ ઉડી જાય છે. થોડુંકથી બાધેલું પાચણ થઈ શકતું નથી ને છેવટે થોડીક મુત્તે દમ વા તો ખડીને જાણેમ રોગ સદાનો થાય છે ને પછી બીનફેકટનું મરણ નિપજે છે.

ધણીક વખતે એવી માતાને જાતી ઉપર “કેનશર” પણ થાય છે—ડોક્ટરોનું મત એ છે કે જો દુધ હોય ને ન ધવાડે તો સર્વથી પહેલાં ગાંડ થાય છે—ને તેથી સારી તંદરોસ્તી ભોગવતી સ્ત્રીનું શરિરનું સંકટ શરૂ થાય છે.

**૬૫—સ્તનમાં બંધાયેલું દુધ લયકર સમાન થઇ પડે છે.**

વૈદક પુસ્તકોના અભિયાસથી માલમ પડયું છે કે “સ્તન”ને “ગર્ભ-સ્થાન” એ બને શરિરના અવ્યયોને બહુજ સખંધ છે, અને એ ભેમાંથી એકને કાંઈક વાતે નુકશાન પુગે છે વા તો ખમડ થાય છે તો તેની અસર બનેતે થાય છે આ માટે એક ડોક્ટર જણાવેલું કે—

માને પોતાના ન્હાનાં, પ્યારાં, અને લાચાર બાળકને છાતીયે લગાડીને તેને હેત બરેલી રીતે પેટપુરતું પોષણ આપવાના ઉમદા કામ કરતાં વળી વધારે ખુશી ઉપજવનાર તથા સુખ ખીજું શું છે? બાળકનો પોતાની માતા ઉપર, અને માતાનો પોતાના બાળક ઉપર જે પરસ્પર પ્યાર વધે છે તે આ ધવડાવવાથીજ વધે છે, જ્યારે બાળક સારી રીતે ઉછરે છે. અને પોતાની પ્યારી માતાના બોળામાં હરણું દેખાય છે, તે વખતે માતાને કેટલો સંતોષ અને ખુશી ઉપજતી હશે વાર! એવી થોડીજ માતાઓ આ દુનિયામાં મળી આવશે કે જે પોતાના બાળકની પરવરશી કરવાનું જોખમ ભરેલું કામ, પોતાના બનાવનારની જરા પણ પ્હીક રાખ્યા વગર એક કોઇ ખીળ બાહુતી માણસને સોંપશે. એવી એખલપેટી દુષ્ટ માતા પરત્યાનત હોજો.

### ૬૬—નહી ધવાડનાર માતા શિક્ષાને ખાજ છે.

આવી દુષ્ટ માને તેને લાયકની શિક્ષાનો લાભ લેવો પડે છે. માની બેસમજને લીધે તેનાં બાળકનો પ્યાર તેનાપરથી ઓછો થાય છે. એટલુંજ નહીં; પણ માનાં શરીરમાં પોતાની બેપરવાઈથી મહાભારત રોજો જન્મ લે છે. જે માતા એમ કરતી નથી એટલે પોતાના બાળકને ધવડાવે છે, તે વધારે તંદુરસ્ત અને સુખી થતી જાય છે; અને તેની છાતીમાં તે માંદ કદાચિ થતી નથી. કોઇજ વખત કોઇ માને પોતાની ગરીબ હાલતમાં હોવાને લીધે, અને બાળકને જોઇએ તે કરતાં વધારે દિવસ ધવડાવે તો તેથી તેની છાતીમાં આ ઉપર જણાવેલી માંદ થાય છે.

### ૬૭—ધવાડવાથી માતાને થતા ફાયદા.

આટલેથીજ માતાની પીડા અટકતી નથી. માતાના ગર્ભસ્થાનમાં મહાભારત અને દુઃખદાયક રોજો થાય છે, અને તેનો બચ્ચા કાળ સુધી નિકાજ નથી થતો.

બાળકને માએ ધવડાવવાથી તેને ધણે શાયદો થાય છે, ધવડાવવાથી ગર્ભસ્થાન સંકોચ પામે છે; અને તે સંકોચ પાસવાથી જે જણ્યા પછી અતિશે દરતાન જાય છે તેનો અટકાવ થાય છે. જ્યારે દાહાડા હોય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાન કદમાં ધણું વધે છે, અને જણ્યા પછી પણ તે મોટું રહે છે. જો તેને ન્હાના કરવાના ઉપાય કામે ન લગાડીયે તો ગર્ભસ્થાન લપટું થઇ જાય છે, અને જહાર નીકળી આવે છે. ધણી ખરી ઝોંઝોમાં એ પ્રમાણે જોવામાં આવે છે. જે સ્ત્રી ધણી નયળી હોય છે, અને જણ્યા

પછી એસ હિં અથવા ચાલ્યા કરે છે તેને પણ આ દુઃખદાયક ગર્ભસ્થાનનું દુઃખ ખમવું પડે છે. ત્યારે એમ ન થાય તેના ઉપાય શું શું છે? તેનો ઉપાય ધૃત્યરે કરીજ સુખો છે, અને તે આપણને બક્ષીસ કરેલી બુદ્ધિ વડે શોધી કઢાડવો જોઈએ. તે ઉપાયને શોધવા જવાની પણ જરૂર નથી: કેમકે તેથી આપણે વાકેરજ છીએ. જગ્યા પછી ગર્ભસ્થાનને નહાવું કરવાનું કામ માતાના પોતાના હાથમાંજ રહેલું છે. ઉપર લખ્યું છે કે બાળકને ધવડાવવાથીજ ગર્ભસ્થાન સંકોચ પામે છે, તો તે સા વાસ્તે ન કરવું અને ગર્ભસ્થાનમાં થતાં માહાભારત દુઃખને ઉત્તમ થવામાં કેમ અટકાવ કરવો નહીં? માને ધવડાવવાથી કેવો ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

**૬૮—ન ધવાડયાથી થતાં બેહુદ દુઃખો.**

કોઇ એવકુદ તંદુરસ્ત ભારત પોતાના બાળકને નહીં ધવડાવે તો તેને ઉપર કહેલા ગર્ભસ્થાનનાં મ્હોટાં દુઃખ શિવાય બીજાં કશું દુઃખ થાય છે તે નિચે પ્રમાણે છે.—

જે મા પોતાના બાળકને ધવડાવતી નથી તેનું ગર્ભસ્થાન અથવા જરાયું મ્હોટું અને ભારે લાગેછ; તેની કંમર તુટી જતી હોય તેમ હુમે છે; વાંસો શટફાટ થાય છે; ઘણી ધાત જાય છે; ઘણી વખતે ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થાય છે ઈત્યાદિ મહાભારત ખમાવશ ન થાય એવા દુઃખદાયક આજ્ઞરોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

જુવો માના એખલપેટાપણાને લીધે એટલે પોતાની મોજ શોખમાં હરકત ન પડે, એટલા માટે પોતાના બાળકને ન ધવડાવેથી કેટલા દુઃખો તેને ખમવાં પડે છે. વળી ન ધવડાવેથી માને છોકરા ઉતાવળે થાય છે, અને તેથી તેની શક્તિનો નાશ થાય છે, અને ગર્ભાશયમાં દુઃખ વધે છે, અને અધુરે જવાથી રોગ થાય છે. આ પ્રમાણે જે તટિના નિયમને તોડે છે તેને યોગ્ય સજા ખમવી પડે છે. અને તેમાંથી તેનો બચાવ શક્ય શકતો નથી.

**૬૯—દુઃખનું બી રોપનાર માતાજી છે.**

જે મા પોતાના બાળકને ધવડાવતી નથી, અથવા ખરાબર જોઇએ તેટલા હલોડા ધવડાવે નહીં, તો તેથી પોતાના બાળકના શરીરમાં પણ રોમનું બીજ રોપે છે. ઉપર કહેલાં કારણથી ભારત વારંવારે ઉતાવળે

ગર્ભવતી થયાથી તેને પેદા થતાં બાળકના હાડકાં મજબુત હોતાં નથી; અને ધણી વખત ખોડવાળાં થાય છે. તેના શરીર કંતાઇ મળેલાં; અને સદા રોગિષ્ઠ હોય છે; અને કદાચ જીવ કરતાં ઉછરે તો તેઓ પુખ્ત ઉંમરે પહોંચતાં નથી. નિશ્ચય પરમેશ્વરનો કાયદો ધણી સખત અને ન્યારો છે. કોઇ મા વગર સમજે પોતાના થોડા વખતની મોજ વાસ્તે તે કાયદાને સામે થયાથી તે કુદરતી કાયદાની વાળખી શિક્ષાથી બચી શકતી નથી.

૭૦—માતાઓનો એક ખોટો ખ્યાલ, એવું કહેવામાં આવે છે કે બાળકને ધવાડયાથી માતાની ખુબસુરતી ફિક્મી થાય છે. !!!

અનેક સ્ત્રીઓ પોતાના અમાલીપણે તો કોઇ માત્ર આજસાઇથી યા ધણીક માતા તો માત્ર નજીવા દારણે પણ આ ઉત્તમ ઇશ્વરી આત્માને તડ-છોડીજ નાંખે છે. કોઇક સ્ત્રીઓ વળી એવો વિચિત્ર ખ્યાલ ધરાવે છે કે, બાળકને ધવાડયાથી જવાણી થતે છે—કોઇકો એવો ખ્યાલ રાખે છે કે એથી ખુબસુરતી બગડે છે ને જવાણીમાં દેખાવ બુદ્ધી જેવોજ લાગે છે. આવાં આવાં વિચિત્રજ ખ્યાલોથી બાળકને અંતે દુર્બળતાજ લાગુ પડે છે ને બાળક ૧ થી ૩ વર્ષમાંજ મરણ પામે છે. માટે દરેક માતાએ પોતાની ઓળાદ માટે એવો સ્વાર્થ ખ્યાલ છોડીજ દેવો જોઇએ. ને પોતાના ફરજદને કુદરતી માતા દુધનાજ ઉમદાં ખોરાક ઉપરજ શરૂઆતથી પોશન કરવું જોઇએ છે.

૭૧—માતાના દુઃખ દર્દો—તેના ભોગ થઇ પડતા બાળકો.

આ તો દેખાઇતું છે કે અમુક રોગો જે માતાને થયલા હોય છે તે બાળકોને વારસામાં દુધ મારશતેજ મળે છે. માટે એ ઉપર માતાએ પુરતુ લક્ષ્ય તુરતજ આપવું સારું છે. શરિરમાંના અંદરના રોગો—ફેશનાના રોગો—કણ્ઠમાળા ને ખદી જેવા બચકર રોગો બાળકોને બહુજ જુવાણીમાં જે રીતે લાગુ પડે છે ને તે તેના ભોગ ધણીક વખતે થઈ પડે છે, આ બાળક લંબા-જીવી લખવાને માટે આ પુસ્તક અતુલજ નથી પણ એ માટે ડૉ. કોસ્મનું પુસ્તક વાચવાની બલામણુ કરી શકાશે.

જો એવી માતા પોતે બાજીતી હોય કે પોતાને આવા રોગો છે તો બાળકને દુધ પાવાથી દુરજ રહેવું જોઇએ ને ધાવથી કમ ભેવું સારું છે કે કમોતે બાળક મરણ પામવું બચી શકે.

**૭૨—**માતાઓ જરા ફરસુદે અભિયાસ કરો. તો તમનેજ ફાયદો છે. માતા-બાળક ને દુધ-દુધ કેમ પાવું-ક્યારે પાવું-કેટલું પાવું, એ સંબંધો એક દેશી ડોક્ટરની સલાહ ને અગત્યની મુચ્છાઓ વગેરે.

નાનાં બાળકોને ધવાડવવાનો કે દુધ પાવાનો આપણી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ કાંઈ પણ નિયમ જાણતી નથી કે પાળતી નથી. એવી સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન છે તેમાં કાંઈ સ્ત્રીઓનો દોષ નથી, અને તેથી જ બાળનમાં મારી બહેનો જવાબદાર નથી. સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન છે, તે દોષ પુરૂષ વર્ગનો છે, કેમકે સ્ત્રીઓ તો પુરૂષોના તાબામાં પરાધીન છે; પુરૂષો તેમને સુધારે તોજ તેઓ સુધરી શકે. સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતાને લીધે સંસારમાં આપણે જે જે દુઃખો મુસીબતો અને અગવડો ભોગવીએ છીએ તેમાં આપણેજ દોષ છે. માટે સ્ત્રીઓને બચાવોને તેમના આગળ ઉપયોગી જ્ઞાનનાં પુસ્તકો મુકવાં જોઈએ. અને એવાં ઉપયોગી પુસ્તકો સ્ત્રીઓ વાંચે તથા સમજે અને તે પ્રમાણે પર્વે એવી તેમનામાં શ્રિ ઉત્પન્ન કરવી, તથા સગવડ કરી આપવી, એ વાત આપણાજ હાથમાં છે. હું ધારું છું કે આ બાળ બરદાસનું પુસ્તક સ્ત્રીઓ માટે એક ઉપયોગી સાધન થઈ પડશે. જરા નિયતી બાબતો વાંચો.

### **૭૩—અજ્ઞાન માતાથી બાળકનો મરે.**

પિયારી અજ્ઞાન પુણ્ય સ્ત્રીઓ નાનાં બાળકોને વારંવાર ધરારાવે છે, કેમકે તેમને જરૂર વગેરે સંબંધી કશું જ્ઞાન હોતું નથી. બાળક વારંવાર માંડુ શા કારણથી પડે છે, તે વારંવાર દુધને શા માટે ઝોમી કાઢે છે, અને વારંવાર શા કારણથી બગાડ આવે છે તે અજ્ઞાન માતાઓ સમજતી નથી. સ્ત્રીઓએ જરૂરને જોળખવું જોઈએ. એ જરૂર શું કામ કરે છે તે જાણવું જોઈએ, અને એ જરૂરમાં એકી વખતે કેટલાં ઉમરે કેટલાં વજનનો કેટલાં માપનો ખોરાક પડવો જોઈએ તે સર્વ વાત જેમ સર્વ માણસોએ જાણવી જોઈએ, તેમ સ્ત્રીઓએ તો ખાસ કરીને એ વાતો સમજવી જોઈએ, કેમકે તેમના હાથમાં નાનાં બાળકો ઉછરીને મોટા થાય છે. પરંતુ અજ્ઞાનની વાત એ છે કે, ઘણાં બાળકો ઉછરીને મોટા થતા પહેલાં સ્ત્રીઓનાજ અજ્ઞાનથી દરદોના ભોગ થઈ પડી મરણ પામે છે.

### **૭૪—બાળકની હોજરીમાં કેટલું દુધ સમાય ?**

આ વાત દરેક બાળકની માએ જાણવી જોઈએ. તેને માટે સામાન્ય નિયમો નીચે પ્રમાણે છે:—



૧. યેઠા દિવસના બાળકની હોજરીમાં એકી વખતે ૧ થી ૮ નાની ચમચી (આ પીવાની નાની ચમચી) દુધ કે ધાવણુ સમાઈ શકે. આઠ નાની ચમચી એટલે એથી અઢી રૂપીઆ બાર.

૨ બાળક બહુજ નાણુક કદતું અને નાણુક બાંધાતું અથવા નવ માસ કરતાં ઓછી મુદતનું અવતરેલું હોય તો તેના હોજરીમાં એથી ઓછું દુધ સમાઈ શકે.

૩. એક માસનું બાળક ચાલ્ય ત્યારે તેની હોજરીમાં એકી વખતે ૧૬ ચમચી જેટલું એટલે લગભગ ૪ થી ૫ તોલા દુધ સમાઈ શકે. બે માસના બાળકની હોજરીમાં એકી વખતે ૭ થી ૮ તોલા દુધ સમાઈ શકે.

૪. બાળક ઉમરે જેમ મોટું થાય તેમ દુધ તથા ધાવણુ વધુ પી શકે, તોપણુ અહીં ત્રિરાસીનો હીસાબ કામ નહીં આવે. એક માસનું બાળક એકી વખતે ૫ તોલા દુધ પી શકે ને પચાવી શકે. તેથી એમ નહીં સમજવું કે દર માસે પાંચ તોલા દુધ વધારવું. બચ્ચું ઉમરે એક એક માસ વધે તેમ તેમ તેનાં દુધમાં કે ધાવણુમાં એકાદ રા. બાર દુધનો વધારો ખસ છે. ત્રણ માસના બાળકને એકી વખતે ૭ થી ૮ તોલા દુધ આપી શકાય, તે પછુ બે બાળક તન્દુરસ્ત અને સારા બાંધાતું હોય તો. એક વરસના બાળકને એકી વખતે ૨૦ તોલા દુધ આપી શકાય, એથી વધુ આપવું સલાહકારક નથી.

**૭૫—બાળક દુધ ન પીએ તેનાં કારણો વખેરે.**

૫. બાળક દુધ પીધા પછી અથવા ધાવ્યા પછી ઓકી કાઢે છે અને દુધ અથવા દહીં જેવા ગાભા નીકળે છે, તે હોજરીમાં દુધ જોઇએ તેથી વધારે જવાતું પરિણામ સમજવું. હોજરીમાં પચાવવાની શક્તિ હોય તે ઉપરાંત દુધ પાવાથી કે ધવરાવવાથી બાળક ભરે છે અને દુધના જામેલાં કડકાઓ નીકળી પડે છે. કેટલાંક અચાન ગૈરં એમ માને છે કે દુધ ખરાબ હોવાથી તેવું દહીં થઇને નીકળી ગયું. પણ તેવું કાંઇ છેજ નહીં. હોજરીમાં દુધ ગયા પછી તે દુધ સાંઠી હોજરીમાં દહીં જેવા કડકા થઇ જાય છે, કેમકે તેમાં પાચકરસ તુરત મળતાં દુધ ધાડું થઇ જાય છે. બાળક ઓકી કાઢે છે તે દુધ ખરાબ હોવાને લીધે કે બાળકને કાંઇ રોગ હોવાને લીધે નહિ પણ હોજરીમાં તે સમાયું નહિ માટે હોજરીએ જોર કરાવે ઉલટી કરાવી કાઢી નાખ્યું એમ સમજવું. જો તે વધારાનું દુધ ઉલટીથી ન

નીકળે ને હોબરીમાં રહે તો હોબરીમાં તથા પેટમાં દરદ કરે અને આળક રડવા લાગે. આળક વારંવાર બહુ રડવા લાગે છે ને બંધ પડતુજ નથી તેનું કારણ દુધના અછૂર્ણથી પેટમાં દુખવુંજ સમજવું.

### ૭૬—આળકને ક્યારે-કેમ ને કેટલું ધવાડવું ?

અરાન ઓઝો ધણી ભૂલો કરીને આળકને મંદવાડ લાવે છે. માટે ખીનઅતુભવી સ્ત્રીઓએ નિચલી આખદો લક્ષમાંજ રાખવી.

૧. એક માસની ઉમર સુધી આળકને બે કલાકે ધવરાવવું જોઈએ. ખીન માસમાં એટલે લગભગ બે માસતું થાય એટલે અઢી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરાવવું. ત્રણથી છ માસ સુધીના આળકને ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે ધરાવવું કે દુધ પાવું. છ માસતું આળક થયા પછી એજ ક્રમે ધવરાવવાની સુદત વધારવી. બાર માસતું આળક થાય ત્યારે તેને ચાર વાર કરતાં વધારે વખત ધવરાવવું નહીં, કે દુધ પાવું નહીં.

૨. રાત્રે દુધ પાવાનો કે ધવરાવવા સંબંધી એવો નિયમ રાખવો કે બે માસની વય સુધીમાં જરૂર પડે તો રાત્રે એકવાર ધવરાવવું કે દુધ પાવું, તે પછીની ઉમરમાં તેને ચાલતાં સુધી શાંત રીતે ડંધવા દેવું અને સવારે ચાર પાંચ વાગતાં સુધીમાં બીલકુલ ધવરાવવું કે દુધ પાવું નહીં. જો આળક રાત્રે જાગે અને ધાવવાની કે દુધ પીવાની મરજી કરે તો જરા પાણી પાવું.

દુધ પાવા સંબંધી કે ધવરાવવા સંબંધી આ નિયમો સામાન્ય છે, પછી આળકની તબીયત, પ્રકૃતિ, દરદ, વિગેરે બાબત કારણોને લીધે કે વેદક રલાકને લીધે તેમાં કાંઈ ફેરફાર કરવો પડે તે કરવો. વળી અધાં આળકોને માટે એક સરખો નિયમ થઈ શકતો નથી. તોપણ સામાન્ય રીતે ઉપલા નીચેના પ્રમાણે વર્તવાથી આળક નિરાશી રહે છે ને તેને અછૂર્ણ, પેટપીડ, ઝોકારી, ઉલટી, તાવ, વગેરે દરદો લાગુ પડતાં નથી.

ધાવણ તથા દુધ કેવું જોઈએ તે સંબંધી પણ ધણું જાણવા જવું છે. તેને માટે પણ થોડા નિયમો છે. તે નીચે રજુ કર છું.—

(ક) માને ધાવણ આવે ત્યાં સુધી બહારતું દુધ પાવું નહિં. આળક ધાવે તેથી જા નબળા પડે, એવી ખોટી ખીકથી હાલનાં સુધરેલાં લોકો માતાઓનું સ્વાભાવિક ધાવણ છોડારી દઇને બિચારાં આળકોના મગામાં પરુઓનું જડ દુધ રેડે છે, અથવા હલકી વર્ણની અને હલકા સ્વભાવની

ધાવ રાખીને તેના પાસે ધવરાદે છે, તેમાં ઘણા પ્રકારની અરાખી છે. માના ધાવણુ જેવું હલકું અને બાળકની તબીયતને બંધબેસતું બીજું એક પણ ધાવણુ કે દુધ હોતું નથી. હાલમાં બાળકોનું મરણપ્રમાણ મોટું આવે છે અને બાળકો નબળાં રહે છે તેનું આ પણ એક કારણ છે. આ સિવાય હલકી વર્ણની ધાવણું ધાવણુ ધાવીને ઉંચાં કુટુંબના બાળકો હલકા ગુણનો વારસો મેળવે છે, કેમકે ધાવણુ તથા ખોરાક પ્રમાણે ગુણ સ્વભાવ ધરાય છે.

(ખ) ઘણીવાર માને કાંઈ રોગ હોવાથી માનું ધાવણુ બગડી જાય છે; ખાટું પડે છે; માનું ધાવણુ પાતળું પારદર્શક તથા સ્વાદે ઘણું જ મીઠું હોવું જોઈએ. જો કાંઈ દુઃખ થાય છે તો ખાટું, ચીકણું અને સ્વાદે પણ બગડી ગયેલું થાય છે. માટે માએ પોતાનું ધાવણુ નિત્ય જોવું જોઈએ, અને પોતે તે ધાવણુ કાઢીને તપાસવું તથા ચાખવું જોઈએ. જો ધાવણુ ખાટું થયું હોય કે બગડ્યું હોય તો માતાએ પોતાની તબીયત સુધરે એવા ઉપાયો કરવા તથા ખાનપાનની તજવીજ રાખવી.

(ગ) માને ધાવણુ ઓછું આવતું હોય તે તેથી બાળકનું પોષણ થતું ન હોય તો ધાવણુ વધે એવા ઉપાયો કરવા. દુધ છાશનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવો; ઝાઝો કોષ કરવો નહીં, આનંદમાં રહેવું; ને દુધ વધારવાના ઉપાયો લેવા.

(ઘ) ધાવણુના અભાવે બાળકને દુધ પાવું પડે તો તે ગાયનું જ પાવું અને તે ગાય પણ નિરોગી હોવી જોઈએ. વળી જો ચાર કે છ માસ સુધીના બાળકને તો ગાયનું દુધ પણ બારે પડે છે, માટે તેમાં ત્રીજા બાગનું પાણી ઉમેરવું તથા માના ધાવણુ જેવું મીઠું કરવા માટે તેમાં જગ સાકર કે પતામું મેળવવું. એક વરસનું બાળક થયા પછી તે ગાયનું દુધ પચાવી શકે.

(ન) આમ છતાં અદારનાં દુધ તાજાં હોતાં નથી માટે બાળકને પાવાના દુધનું બધું સારી રીતે રક્ષણ કરીને સાચવવું જોઈએ. દુધ બગડતાં વાર લાગતી નથી, અને બગડેલું દુધ ઘણાજ વિકારો પેદા કરે છે. માટે જેમ અને તેમ તાજેતાનું દુધ વાપરવું, અને રાખી મુકવું પડે તો ગરમ કરીને પાછો ઠંડી જગામાં રાખવું, જેથી કેટલાક કલાક સુધી સારું રહેશે. દુધમાં દુધનો સ્વાભાવિક રંગ, વાસ, અને સ્વાદ હોય ત્યાં સુધી તે ચોખું વગર બગડેલું સમજવું, અને તેના રંગમાં, વાસમાં કે સ્વાદમાં જરા પણ ફેર પડ્યો તો સમજવું કે દુધમાં કાંઈક વિકાર બગાડ થયો છે. આવું બગડેલું દુધ બાળકને પાવું તેના કરતાં બાળકને જીવ્યું રાખવું, તે વધારે સારું છે.

છેવટ નાનાં બાળકોની પ્રિય માતાઓને કહેવાનું એ છે કે, તમારા અજ્ઞાન અરેષાં દેતથી તમે ઘણાંક વડાલાં બાળકોને મૃત્યુ આપો છો. તમે

તમારા બાળકને વારંવાર જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર ધવરાવે છે. જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર દુધ પાચે છે કે ખવરાવે છે, અને જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં તેમને પોષણના પદાર્થો પાયાં કરે છે. એક રીતમાં બાળકને છાતું રાખવાં માટે ‘છાતી’ એ તમારો મુખ્ય ઉપાય છે, અર્થાત્ તમારું બાળક રોવા માટે કે તમે તેને તુરત છાતીએ વળગાડી દો છો, પછી તે પેટની પીડથી રોતું હોય, અજીર્ણથી રોતું હોય કે બીજા કાંઈ પીડાથી રોતું હોય, પણ તેના ઉપાય તમે કરતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ એવી વાતો તરફ તમારું ધ્યાન પણ નથી. બહેનો! તમારા બોળામાં જટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેમાંનાં ઘણાંખરા લુપ્તથી પણ નહિ અજીર્ણથી એટલે તમે તેમને જોઇએ તેથી વધારે ખવરાવે પીવરાવે છે. તેથી તેઓ મરે છે એ વાત તમારે નિરંતર યાદ રાખીને ભવિષ્યમાં વર્તવું, કે તેથી બાળકને કસોળી રીતની હાની પહોંચેજ નહીં x

### ૯૭—દુધની બાટલી સાફ કરવાની રીત.

અમુક રીતે કાઠં નહીં તો દીવસમાં ૬ વખત નાના બાળકને દુધ પાવું પડે છે, ને તે માટે દુધની શીશીનો ઉપયોગ થાય છે. અનેક વખતે તેને થંડાજ પાણીથી ધોય છે, પણ અમુક વખતે એ એ દીવસે શીશીની અંદર એસીઝ બેરીક યા તો સોડા બાઈકારબ ગરમ પાણીમાં નાખીને શીશી સાફ કરવી જે તેમ ન થઈ શકતું હોય તો ગરમ પાણીએજ ધોવી ને શીશીની બોટલથી પણ ઉલટી કરીને ઉપલી રીતેજ વારે ધીએ સાફ કરવી.

### ૯૮—બાળકનું દુધ ગરમ કેમ કરશો ?

પ્રાણુ બરું દુધ તો ગરમ કરીનેજ બાળકને અપાય છે.—જે કે તેમ ક્યારેય તેનો શુણ્ણ લગાર (તેમાંથી “વીટામીન” નામનો ઉપયોગી તત્વ નિકળી જવાથી) એણે થાય છે. જ્યારે દુધ ગરમ કરવું હોય તે એક નાના વાસણમાં રાખવું ને એ એક મોટા વાસણમાં જોઇએ તેટલું પાણી નાંખીને દુધવાળું વાસણ તેમાં મૂકવું ને પાણી ઉકાળીને તે દુધનું વાસણ ગરમ કરવું. એ રીતી સારી છે, એ ઉપરાંત દુધ ગરમ કરવાલા વેલાતી ઘણીકે જાતના વાસણો પણ આવે છે તેમાં “સ્ટેરાઇલાઇઝર્ડ” Sterilized-બાઈ થાય છે, આ દુધ આપો દીવસ અપમા આપી શકે છે. પણ ગરીબોને આ રીતિ ખરચાળું નિવડે કરી જણાવી નથી.

### ૯૯—બાળકને દુધ ક્યારે ને કેટલું આપવું.

૧લા ૩ માસ સુધીના બાળકને સવારે ૫ થી ૧૧-બપોરે ૨ થી ૫ વાગ્યા સુધી આપવું ને રાત્રે જેમ પીએ તેમ, પછી ૬ થી ૯ માસ સુધીનાં બાળકને ૩ કલાકે પછી ૧ વર્ષ સુધીને ૪ કલાકે આપવું—વચ્ચેના વખતે એક વાર ધવડાનવું—ને બનતા સુધી દુધ આપવાનો ને ધવડાવવાનો વખત એક સરખોજ રાખવો કે તેથી બાળકને ભુરી આદત ન પડે ને રડીને વારે ઘડીએ ધાવવાની તગથ ન કરે.

### ૯૦—બાળ બરણ એક તખીબનું મત

આપણા હિંદમાં જે બાળબરણ પ્રમાણ અતિથે મોટા પ્રમાણમાં થતુંજ રહેલું છે તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે માઆપોનું પ્રથમ અગ્નિપણુજ છે અને રીતોથી પોતાના બાળકને ઉછેરમાં ગફલતી બધેજ કારભાર ચલાવે છે—કાંઈ પણ સુખ શાંતિ—રતુઓ પ્રમાણે પહેરવેસ—ખાદ્ય ખોરાક—ચાલુ દેખ-રેખની કોટાઇજ છે, કંઈ ઘણા ખરા માઆપોને એવી રીતો ખીલકુલ માલ-મજ હોતી નથી. આવું શિક્ષણ તેઓ કાંઈ પણ સ્કૂલ કે સ્થળે મેળવી શકતાજ નથી તો જે સર્વથી પહેલું સંસારીગ્ન માતા થયલી ને થનારી સ્ત્રીઓમાં જોઈએ તેની કોટાઇથીજ આજકાલ બાળબરણ પ્રમાણનો આંક બન્યુંકર રીતે વધેશે છે એ વિષે એક તખીબ ડૉ. ફાર ( Farr ) નિચે પ્રમાણે પોતાનો અભિપ્રાય એક સ્થળે જણાવે છે કે:—

“ બાળકોની મૃત્યુ સંખ્યા ઘણું ખરું પ્રસવ ક્રિયાની વિધિ, માતા-ઓનું યોગ્ય રીતે પાલન, જળવાયુની સ્વચ્છતા, અને આરોગ્યતાના નિયમો ન જાણવાના કારણ ઉપર આધાર રાખે છે. ” ડૉ. છુલ લખે છે કે:—

“ મનુષ્ય વસ્તિવાળા કોઈ દેશમાં ચાહે ગમે તેટલી મૃત્યુ સંખ્યા કેમ ન હોય પરંતુ તેનાથી ઓછી કરી શકાય છે. ”

“ બાલ્યકાળમાં મૃત્યુ એજ કેવળ દંડ નથી; પણ એથી પણ અધિક ખરાબ દંડ એ છે કે તેઓ દુર્બળ શરીર ધારી સંપૂર્ણ દુર્બ બોમવવાને જીવે છે, અને જેની પોતાના સંબંધીઓની અભિલાષા પૂર્ણ કરવાની રાશ-આત કરે છે; કે તત્કાળ મૃત્યુની સોઠમાં જઠને પડે છે. ” બચ્ચાંની આરોગ્યતાને બગાડવાના બે કારણો છે. પહેલી હાલત તે છે કે જે બચ્ચું ઉત્તમ થયા પહેલાં માતાપિતાની અવરજા ઉપર આધાર રાખે છે. બીજી એ છે કે બચ્ચું જનન્યા પછી બચ્ચાને ઉછેરવા સંબંધી છે.

૮૧—માતાએજ પોતાના બાળકોને દુધ પાવુંજ નોંધ્યો.

તે માટે થોડીક માહિતી ને વધુ ખુલાસો.

એક માતા પોતાના બાળકને દુધ ન આપે તો શું શું થાય છે ને બાળકની હાલત પણ કેવી થાય છે તેનો કાંઈક ચિતાર આગળ સફાઓમાં જોયો છે અને આ એક વધુ અભિપ્રાય એક દેશી તખીયનો છે, તે આ વિષય સંપૂર્ણ થાય—અને વાંચક વર્ગને કાંઈક વધુ માહિતી આ દુધ સંબંધી વિષયમાં મળે તેથીજ તેને સ્થાન આપવાનું યોગ્ય ધારેલું છે.

૮૨—જો માતા પોતાનું દુધ બચ્ચાને ન પાવે તો પ્રેમ જેવો સંબંધ ન રહે.

જ્યારે દરેક સ્ત્રીને સ્તન આપવામાં આવ્યાં છે, અને બાળકનો જન્મ થતાંજ તેમાં દુધ પણ ઉત્પન્ન થાય છે તો માતા એ પ્રાથમીય આગ્રા છે કે બાળકને માતાજ દુધ પાવે સિવાય એવી સ્થિતિ હોય કે માતા રોગીણી હોય કે એવુંજ કાંઈ અન્ય કારણ હોય. જે પ્રમાણે પ્રકૃતિના અન્ય નિયમ તોડી શકાતા નથી તેમજ આ નિયમ તોડવામાં પણ તુચ્છતાન છે.

પ્રકૃતિની આગ્રા સાફ દેખાઈ આવે છે કે જ્યાં સુધી માતાના હૃદયમાં બચ્ચાને માટે પ્રેમ અને અનુરાગ ઉત્પન્ન ન થાય ત્યાં સુધી તેની રક્ષા અને પાળના થઈ શકતી નથી. માતા જો બચ્ચાને દુધ ન પીવરાવે તો માતૃસ્નેહ દિનપ્રતિદિન વધી શકતો નથી. બચ્ચાના જન્મ પહેલાં જરા પણ દુધ સ્તનોમાં હોતું નથી. જેથી બચ્ચું જન્મવાની તૈયારી થતી જાય છે તેવુંજ દુધ પેદા થવાનું પણ શરૂ થઈ જાય છે. માતાનુંજ દુધ બચ્ચાના કેમળ શરીરને પોષણ આપવા લાયક છે. જેમ જેમ બચ્ચુ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ દુધની અવસ્થામાં પણ રક્ત પડતો જાય છે. માતાનું જ દુધ બચ્ચાના પોષણને માટે દરેક પ્રકારે અનુકૂળ છે.

૮૩—આજની અસહ્ય અને નાદાન માતૃઓ—ધર સંસારની બીન કુળવણીથી અને અજ્ઞાનતાથી કુમળાં બાળકોનો નિકળતો કચ્છાણ—માતાઓ બાળકને દુધ કેમ પાવે છે ? તેના લક્ષણો—સુખ કે દુઃખમાં અખત્યાર કરેલી દુધ પાવાની એકજ રીતો વર્ગે.

બાળક જ્યારે જન્મ ધરે છે ત્યારે કેટલાંક બાળકોને પોતાની માતા તરફથી દુધનું પોષણ પુરેપુરું મળે છે અને કેટલાંક બાળકોને પુરેપુરું મળતું નથી. જેઓને પુરેપુરું પોષણ નથી મળી શકતું તેવાં બાળકોને તેના પોષણને માટે બીજું દુધ પાવાની જરૂર પડે છે. તો પણ જો બાળકની રૂચિ

પિતા પાત્રનશક્તિ વિના અને તેને પચે તેવી ગોઠવણ કર્યા વિના દુધ પાવામાં આવે છે તો છેવટ તેમાંથી બાળકનું મૃત્યુ થાય છે અથવા તો અશક્ત રહી અનેક પીડાથી પીડાય છે. બાળકને તેની માતા તરફથી કેટલીકવાર પુરું પોષણ નથી મળતું, એમ માનવામાં આવે છે તે વિશે વિચાર કરતાં તો એમ લાગે છે કે ઇશ્વરી નિયમ પ્રમાણે અને માતાના તથા બાળકના બાંધા પ્રમાણે, બાળકને પોષણ થાય તેટલું દુધ મળવું તો જોઈએજ એમ કરતાં પણ જો ન મળતું હોય તો કાંઈ તેમાં પારબ્રહ્મયોગ માનવો પડે છે. એ પારબ્રહ્મયોગ માનીને પછી તે બાળકના પોષણ માટે બીજું દુધ પાવાની જરૂર પડે છે. આ બીજું દુધ ઉપર ઉછરનારા છોકરાં રોગરહિત અને રૂઢ પુષ્ટ બાળ્યેજ હોય છે કેમકે માનું જેવું લક્ષકું અને પોષણકારક હોય છે તેવું બીજું દુધ હોતું નથી. બીજું દુધ તો, મોળું, ભારે અને પોષણ ન કરી શકે તેવું હોય છે. માટે પુષ્ટિમાન માતાઓએ અને બાળકની તજનીજ રાખનારાઓએ બાળકને રૂચિ પ્રમાણે, શક્તિપ્રમાણે અને આગળ પાછળ વિચાર કરીને દુધ જેમ ભારે ન પડે, અને પચે તે રીતે પાતું જોઈએ. જો માતાના દુધનું જરા પણ પોષણ બાળકને હોય તો બાળકને બીજું વધારે પોષણ આપવાની વધારે જરૂર જણાતી નથી. કેમકે એ માતાના ધાતુજ ઉપર એ બાળક સ્વાભાવિક રીતે નભી શકે છે અને પુષ્ટ રહે છે.

આજકાલ ખેતની વાત એ થઈ પડેલી જોવામાં આવે છે કે જેઓને માતા તરફથી દુધનું પુરેપુરું પોષણ મળે છે એવાં બાળકને તેનાં માતાપિતા વધારે પુષ્ટ બનાવવા દુધ પાચે છે. પ્રથમ તો માતાના દુધથી ધરાતાં બાળકને બીજું દુધ પાતું એજ મોટી હાનિ કરતાઈ છે. તેમાં વળી બીજું અધઠિત થાય છે તે એ કે ભેંસ અને ગાય આદિના દુધ કે જે સ્વભાવે ભારે હોય છે તેને કાઢીને રાખી મેલી પાયા કરે છે. દોવાઈને વાસણમાં ભાં સુધી ન આવ્યું હોય ત્યાં સુધી દુધનો ગુણ કાંઈક જુદો હોય છે અને વાસણમાં આવ્યા પછી તે ગુણમાં કાંઈક ફેરપડીને વધારે ભારે અને બીજું પોષણ કરતાઈ થાય છે. આ દુધને વાસણમાં નાંખીને અગ્નિ ઉપર મેલીને ઘાડું કરવામાં આવે છે. એ ઘાડું કરેલું દુધ રાખી મેલી તેમાંથી સવારથી સાંજ સુધી અને સાંજથી સવાર સુધી ત્યારે છોકરું ઉંઘમાંથી ઉઠે કે રૂવે ત્યારે પાવામાં આવે છે. તેને તે દુધ પચે છે કે નહીં, જીખ લાગી હશે કે નહીં, ઇત્યાદિ જાતને કશો વિચાર હોતો નથી. એ વિચારીને આ વિચાર કોણ બતાવે ? આમ થવાથી છોકરાંને ઝાડો, મરડો, આંકડો, ઉલટી, સસણી, વિગેરે રોગો લાગ

પડે છે. એ શેઓ લાગુ થયા પછી પણ તેને માતાના દૂધ ઉપર નહિ રહેવા દેતાં બીજાં દૂધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે. કેટલીક વાર તો બાળકના મોઢામાં આંગળી નાંખી માતા દૂધ પાય છે. એ સમયે કાં તો દૂધ ન બાવવાથી કાંતો ભૂખ ન લાગવાથી કે કાંતો કોઈ બીજા કારણથી બાળક શેવા માંડે છે. તે વાત ઉપર ધ્યાન ન લાવીને તેના મોઢામાં ચમચાથી કે છીપથી દૂધ રેડવામાં આવે છે. એ દૂધ મોઢામાં પડતાં બાળક આંખો ઉંચી ચડાવી જાય છે, પગ તડપાવે છે, અને મરવા પડેલા માણસને જેમ ડચકાં આવે તેમ દૂધ ગળે જતાં બાળકને ડચકા આવે છે ! એ ડચકાં હજી પુરાં બરાબ્ર ન રહ્યાં હોય તો તેની વાલી માતા કે જે આ વખતે એક સત્તના કરતાં પણ વધારે કંટાળુ કામ ધૂરનારી લાગે છે તે તેના મોંમાં બીજું દૂધ નાંખે છે, કે જે દૂધ એટલીજ પીટા સાથે બાળકને ગળે ઉતરે છે ! અથવા ઓતરાસે જઈને નાક અને તાળવે ચડી જાય છે. આમ કરતાં કરતાં પાવા કઠંઠનું દૂધ પેટમાં જ્યારે ઢિતરી જાય છે ત્યારે માતાને સંતોષ થાય છે, પણ બાળક તો મરતાં જમ્યું હોય તેવું સુસ્ત થઈ જાય છે. કેટલીક વાર તો મોઢામાં આંગળી ધાલી હોય તેથી બાળકના ગંધેશ શરીર જાય છે અથવા તો અતિ તણાવાથી બહુજ દુખે છે, અને કેટલીક વાર ચમચાની ધાર વાગવાથી મોઢો હોઠી હોડાણુ થઈ રહે છે. કેટલીક વાર તો દૂધ પાવાનો સમય થાય તે વેળા બાળકને જ્યારે ખોળામાં તેની માતા લે છે ત્યારે બાળક રોજની થરી પોતાની સ્થિતિ સાંભરી આવતાં રડવા માંડે છે અને દૂધ પાવાનો આરંભ થાય છે ત્યાં તો શરીરે પરોવેલો વળી જાય છે. મળમર નીકળી જાય છે અને એ ચાર રૂપીયા બાર દૂધ તો એક કે અરધી કલાકે માંડ માંડ તેના પેટમાં પોંચાડી શકાય છે. આ પ્રમાણે જે દૂધ પાવામાં આવે છે તેનો શો ફાયદો થાય ? કેવલ બાલક દુઃખી થાય અને તાદિન માણસને ત્રાસ છુટે તે શિવાય કશું ફળ થતું નથી. આ દૂધ તે દૂધ રૂપે તે બાળકને ગુણુ કરતું નથી. જે કાંઈ રૂચિથી ખાવાપિવામાં આવે છે તે જેવું ગુણુ કરે છે તેવું અરૂચિથી અથવા પરાણે ખાવાપિવાથી ગુણુ કરતું નથી, પણ ઉલટું અવગુણુ જ કરે છે. માટે વિવેકી માતાઓએ પોતાનાં બાળકોને એ પ્રમાણે દુઃખ દેવાની જરૂર નથી. જે ધાવણુથી બાળકને ઠીક પોષણ મળતું હોય તો બીજા દૂધની કાંઈ જરૂર નથી. એમ કરતાં પણ જે દૂધ પાવાની ઇચ્છા થાય તો બાળક પોતાની મેળે પીવા શીખે અને આવડતું પીએ તો ગાય અથવા બકરીનું તાણું દૂધ પાવાની થોડી



ટેવ રાખવી. પરાણે પાવાથી તો પછી અવખે પડી જાય છે. ગમે એવી મીઠી અને ગુણકારક વસ્તુ અવખે પડી જાય તો પછી તે વસ્તુ કોઈ દિવસ મળતી નથી અને ગુણને બદલે હલકી અવગુણ કરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખીને પણ પરાણે દુધ પાવાંતી ટેવ માતાઓએ રાખવી ન જોઈએ. બાળ-કની સંભાળ દુધ પાવાથીજ પૂર્ણ થઈ રહે છે એમ માનવું એ બૂલભરેલું છે. બાળકનું પોષણ બીજી ક્ષણી સંભાળથી કરવું પડે છે તેમાં વિશેષ પોષણ આ દુધ સંબંધી છે. જેઓ ચતુર માતાઓ હોય છે તેઓ તો તેની ક્ષણે ક્ષણે ભુખ્યું તરસ્યું થવાની તથા બીના સુકાની તજવિજ રાખવાની સંભાળ રાખે છે અને પૂલની પેડે યોગ્ય રીતે સાચવે છે, પણ જેઓ ભોટ જેવી હોય છે તેઓ કશી સંભાળ રાખી શકતી નથી અને રોગાદિકની પણ સંભાળ રાખી શકતી નથી. તેનું રૂળ એ થાય છે કે પોતે તે બાળક વિનાની થઈને પછી એકાંતમાં આંસુ પાડતી ઉંઠા નિસાસા મેલે છે. થાય છે, જેમ દેવની કચ્છા હોય છે તેમજ, તો પણ પેહેલાંથી કરેલો વિચાર કામ લાગે છે. પાછળથી કરેલો વિચાર કામ કામ લાગતો નથી, એમ વિદ્વાનો કહે છે તે જણી લેવું જોઈએ. \*

૮૪-જેવું દુધ તેવી તોખમને ખાસીયતવાળું બાળક થાય છે.

અંગ્રેજ ને બીજા પુરાણા ખાંદાનોમાં એક એવી રસમ છે કે ગમે તે થાય તો પણ પોતાની તોખમ અને પોતાના બાપદાદાનું નામ જવા દેતાજ નથી. આજકાલ કાંઈક અધ્યાસી અનેક મોજમજાદ-અને ખરે જણાવું તો નવી ફેશનથી અનેક માતાઓ પોતાના બડાલા દુધ-મળ બાળકોને બાહુની ધવાડનારીનેજ સોંપે છે. આ માતા પોતે જે જે ભયંકર જોખમો ખેડે છે, ને પોતાની તોખમને કલંક લગાડે છે ને પોતાના બાળકના ખવાસમાં ફેરફાર કરે છે કે તેનું બાણ મગરૂરીથી આવતું નથી. હલકી જોરતથી ભેળસેલ બાહુની દુધ પીણે ઉછેરેલ બાળક મોતપણે તેવીજ નીતિરીતે દેખાડે છે, એક વખતની માતાની મગરૂરી સેંકડો વર્ષની કુટુંબની મગરૂરીના જે આ પ્રમાણે પોતાના અચાને જે નાસ કરે છે તે આડકત્રી રીતે કામમાં પોતે હલકું તત્વ દાખલ કરે છે ને પોતાની જોગાદ પણ બવિખ્યમાં હલકીજ તોખમની ઉત્પત્ત કરે છે. આજકાલ દેખાદેખીથી એ ફેશન જે રીતે આગળ વધી છે તેનો મજબૂત હાથે અટકાવ કરના અધિકારીઓએ કરવો કે તેથી હલકા દુધની હલકી અસલ કોમને થાય નહીં.

\* ૭૬ ને ૮૩ આ બાબદ ગુજરાત તરફ જાણીતું થયેલું, વેદક માસિક ચૈષ્ઠ કલ્પતરના એક આગલા અંકમાંથી ખાસ લેવામાં આવી છે.

૮૫—માતાના ગુણની બાળકમાં અસર.

આપણે જાણીએ છીએ કે એક દેશને ખીલવીને આગળ વધારવામાં માતાઓ ઘણોજ સુખ્ય અને અગત્યનો ભાગ ભજવે છે; અને તે એવી રીતે કે પોતાના બાળકોને સારી પેઢે ઉછેરીને તેઓએ આ દુન્યામાં પોતાનો કેવી રીતે રસ્તો ભેવો અને દેશને ખીલવીને રક્ષણ કરતું તેનું શિક્ષણ તે બચ્ચાંની મનની અને તનની કેળવણી આરંભે આપે છે. બચ્ચાંની મનની અને તનની કેળવણીનો સુખ્ય આધાર તે માતાના પોતાનાજ મનના અને તનની કેળવણી ઉપર રહે છે. જેમ એક સારૂ રોપેલું બી સારૂંજ યજ પેદા કરે છે અને ખરાબ અને નાશ થયેલું બી ફળનો નાશ કરે છે તેજ પ્રમાણે બચ્ચાંઓની ખીલવણીનો આધાર તેની માતાની પોતાનીજ સર્વે પ્રકૃતિઓ ઉપર રહે છે. જો એક માતા પોતાજ તનથી નબળી હોય અને કંગાળ અને દુર્બળ દેખાવતી હોય, યાતો જો પોતેજ ઘણી કષ્ટયાબોર, કપટી યા એવાજ કાષ્ટ બીજા દુર્ગુણો ધરાવતી હોય તો તેના બાળકોને સદ્ગુણો જોવાની ખાહેશ તદ્દનજ ખોટી છે, કારણ કે તે બાળકો પણ તેવાંજ દુર્બળ યાતો બદલાયના થાય છે.

૮૬—માતા થયેલી સ્ત્રીઓની એક ચાલુ ક્યારેક પુરતું દુધ થતું નથી.

હાલના વખતના બધરાંઓની મોટી ક્યારેક દુધની કોતાઇતું છે “પુરતું દુધ નથી, વાસ્તે ઉપરતું” શું આપતું” એ એક આજકાલ દરેક માતાને મોટા અને ખરેખર ગંભીર સવાલ થઇ પડે છે. એક વાત અતરે ઘણોજ ભાર મૂકીને કહેવી જોઇએ અને દરેક માતાએ તેપર અત્યંત ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ તે એ છે કે એક કવિ કહી ગયો છે તેમ “દૂધ મે દૂધ તો આ-કા એર દૂધ કાહેકા”-ખરેખર માતાના દૂધથી વધુ કહો કે તેટલુંજ પુટી-કારક પીણું દુનિયામાં બીજું કંઈબી બાળક માટે છેજ નહીં. માતાના દુધનો જે પુટીકારક ભાગ અને કાંઈ તેમાં સમાયેલા વીજળીક વસ્તો બીજા દુધમાં મળી શકતાં નથી. ના, એટલુંજ નહિ પણ હાલના વિદ્વાનો કહે છે કે એક માતાનું દુધ બચ્ચુ પોતે ધાવીને પીએ અને તેની માતાનું દુધ છાતીમાંથી કાઢી લઇને ઘણી પાત્રમાં આવે તેમાં પણ મોટો તફાવત થતો જાય છે અને બાળકને તેટલુંજ અસરકારક તે નીવડતું નથી. દુધની ક્યારેકના સુખ્ય કારણો માતાનો બાપો, બાપ બોરાક, જીંદગી ગુજરવાની રીત, અને એવાજ બીજા (hygienic principles) આરોગ્ય સંબંધી નિયમો પર આધાર રાખે છે.

## ૮૭—માતાની બેઠરકારી એક ખોટો ખ્યાલ.

જ્યારે કેટલીક માતાઓ પોતાના બચ્ચાને પોતેજ ધવાડવાને આતુર રહે છે ત્યારે બીજા હાથ ઉપર એવી પણ બેઠર માતાઓને આ લખનારે જોયલી અને જણેલી છે કે તેઓ પોતાની પાસે પુરતો સારો અને પુટી-કારક ખોરાક પોતાની છાતીમાં હોવા છતાં પોતાના બાળકને તે આપવાને સાર ના પાડે છે અને એવું કારણ જણાવે છે કે તેમ કર્યાથી તેઓનો બાધો, રંગરૂપ અને કદ સર્વે કરમાઈ જાય છે. પણ આતો એક ખરેજ મોટી ભૂલ, અને અજ્ઞાનપણા સિવાય બીજું કાંઈજ નથી. કારણ કે જેમ જેમ એક ઝાડ વધુ અને ફળ આપતું જાય છે. તેમ તેમ તે ઘણુંજ સરસ, ખુબસુરત અને સારી રીતે ખીલી નીકળેલું માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક બાઈ પણ પોતાના બાળકને ધવાડવાથી ઉલટા પોતાનો બાધો દેખાવ, કરમાવી નાંખવાને બદલે ખરેજ સુધારીને ખીલવે છે, અને ઉલટી વધુ અને વધુ ખુબસુરત બને છે.

૮૮—બાળકને તડછોડી કાઢનાર માતા બાજુવર કરતા બેતેતર છે.

જ્યારે ખુદ જનારો જેવાં પોતાનાં બચ્ચાને ખુદ પોતાતુંજ દુધ આપવાને આટલાં આતુર રહે છે અને બચ્ચાની કેટલી બધી માયા અને મમતાથી ખીદમત કરે છે ત્યારે બીજા હાથ ઉપર માણસ જેવું શ્રેષ્ઠ પ્રાણી બણેલ અને કદેલ ચંદન પોતાના બાળકને ખોરાક જેવી અગત્યની બાબ-દમા એમ તરફડયાં મારવા દે એ ઘણુંજ બેહુદું અને માણસાઇ લાગ-ણીથી તદનજ વેગળું છે. આ બાબદમાં માણસ જાતે ખુદ એક હંસાન ઉપરથી ઘડો સેવો ઘટે છે.

કેટલીક વખતે એક બાઈ પોતાના બચ્ચાને ધવાડતી નથી અને તેનું કારણ એમ જણાવે છે કે તેને કુરસદ મળતી નથી, કારણ કે એકલું અદુંલું બચ્ચાં વગર હરવા શરવા તો જવુંજ જોઈએ. નાટક-સરકસ વગેરે મજાકનો ભોગ તો કાંઈની રીતે આપી શકાય નહિ. પાર્ટીઓમાં હાજરી બચ્ચાને બોગે પણ ઘણી અગત્યની તેમને લાગે છે. એવા દરેક જાતના ઓઠાં હેઠળ પોતાની ખુદ જરૂરની માણસાઇ ફરજને ભૂલી જઈને એક ઘણી ગંભીર અને નહિ તામોશ ચંદ્ર શકે અને કદી પણ નહિ માર ચંદ્ર શકે તેવી ભૂલ કરે છે. અલમતાં બહુજ જીજ્ઞાસાના વેગમાં કટલાક અપવાદો છે, જેમાં આતાનું દુધ બાળકને માટે સુદૃઢ સલાહકારક નથી, પણ તેવા સંજોગો સિવાય ખીજી માતાઓમાં તો ત ઘણુંજ અગત્યનું છે. x

x આ ૮૫-૮૬-૮૭-૮૮ ફકરાંઓ ટાં. ધનજીશાહ ન. ખુશીઆએ [ પારસી સુવાવડખાના ને પારસી ફીવર ઓસ્પીટલ આગળા હાઉસ સરલખન ] બચ્ચાં મસિકમાં લખેલા લેખમાંથી લેવામાં આવેલા છે.

૮૯—દુધની એક સારી ચીજ માખણ અને તેના ઉપયોગ.

માખણ પ્રાણી માવતી બીજી બધી ચરખીઓ કરતા સહેલાઈથી પચી જાય એવું છે, તેના કાંઈક કારણો એવાં છે કે તેમાં ચોક્કસ જાતની એસીડોની હાજરી જણાય છે. લોહી વગરની હાલતના તેમજ જ્ઞાતતંતુઓની નખખાઈના ઘણાક કેસોમાં ખોરાક સાથે માખણનો જથ્થો વધુ આપવાથી કરીને ઘણા લાભકારક પરિણામો આવે છે. વળી માખણ ઘણાક કુટુંબો સાથે ખોરાકમાં કરકસર કરવા માટે એક સાથે સાધન છે. છોકરાંઓના ખોરાક સાથે માખણનો જથ્થો કમી કરવા કરતાં ગોરતો જથ્થો કમી કરવાનું વધારે સાથે છે. છતાં માખણને તળવા સાથે ઉપયોગ કરતાં તેને સાથે હૃદયી જીવાદા વીધાસ રખાય છે. અતીશય ગરમીથી તેના તત્વો છુટા પડી જઈને તેના દુર્ગંધ સરીખા વાસ નીકળે છે.

૯૦—માખણને કેમ જાળવી રાખશો ?

માખણને ૪૦થી ૮૫ ડિગ્રી ( સેન્ટીગ્રેડ )થી પીગળાવવામાં આવે છે, અને તેની ચરખી જુદી પાડવામાં આવે છે અને ૬૭ ગરમ હોય એટલામાં ચમચાએ ચારવવામાં આવે છે, અને ચારવતી વખતે તેમાં ૧ રતલ માખણે ૩૦ ગ્રામ જેટલું નીમક ઉતારવામાં આવે છે. આ નીમકને અતીશય ગરમી લગાડીને ગરમ કરી પછી તેને ૪૫ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ જેટલું ગરમીવાળું રાખી તે ઉમેરવામાં આવે છે. એ પછી પેલા વાસણને બેથી ત્રણ કલાક ગરમ જગ્યાએ રાખી મુકે છે જેથી પેલું માખણ પ્રવાહી હાલતમાં રહે છે અને તે દર-વાન પેલા મીક્ષરને વખતોવખત હીલવવામાં આવે છે તે પછી એક ગરમ પાણીવાળી ગરણીમાં ૩ મુકીને પેલું ગરમ માખણ રેડવામાં આવે છે અને તે ફીલ્ટર થયેલાં માખણને બાટલીઓમાં રેડીને મજબુત રીતે પેક કરવામાં આવે છે અને પછી અંધારી જગ્યાએ મુકવામાં આવે છે.

હવે જ્યારે માખણનો ઉપયોગ કરવાનો હોય ત્યારે તેને ૪૫ સેન્ટીગ્રેડની ગરમીથી પીગળાવીને પછી તેના ૮૫ ભાગ લઈ તેમાં ૧૫ ભાગ તાજુ દુધ નાખીને બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી હીલવવામાં આવે છે. આ પ્રમણશનને

પછી આઈસનાં પાણીથી થંદુ પાડવામાં આવે છે. આવી રીતે જાળવી રાખેલું માખણ અથવા ધી કાંઈજ નહીં તો એક વરસ સુધી જેવું ને તેવું રહેશે.

૬૧—સાર ને સરતું દુધ કાણુ આપે છે ? ક્યાં મળે છે ?

મુંબઈમાં વસ્તા લાખો માણસોની ચાલુ એકજ રીત છે. “અમોને સ્વચ્છ સાર નિર્મળ દુધ મળતુંજ નથી તો બાળકને ક્યાંથી પાઈએ.” સાધારણ માણસ પણ જણાવશે કે બાળક માટે સ્વચ્છ દુધની વિશેષ જરૂર છે. પણ હજુ તે માટે કશાંથી પગલાં લેવાયાજ નથી. કાંઈ પણ ગોડવણો થઈ નથી ને બીનફાઈટનાજ બાળકો હજારોની સંખ્યામાં માર્યા જાય છે—અને આ શહેર ઉપર કાળો દાઢ પડે છે. જ્યાં આસુદા બાળકો હોય છે તેઓતું કુટુંબ આસુદુ હોય છે દરેકો હસ્તા હોય છે. રમતા હોય છે. ખેલ કરતા હોય છે. ને તેવાં કુટુંબોના વખત ખરૂં પૂજો તો આનંદમાંજ પસાર થાય છે. પણ આના બાળકો તો કુવની માફક કરમાઈ જાય છે ને રીબીને સ્વર્ગવાસ થાય છે. એ કરોડોની ઉછળપાટળ કરતું આપણા શહેર વિશે શું કહેવાય ? અનેક રીતોથી મોજસોખના સાધણો વધે છે. ને બીજા અનેક સુધારાઓ થાય છે પણ આ ભવિષ્યની પ્રજા માટે આજસુધી કાંઈપણ થઈ શકતું નથી એ દીલગીરી જેવુંજ છે.

૬૨—સરકારે યા મ્યુનિસિપાલીટીએ આ દુધનો સ્વાસ હવે ઉપાડી લેવાજ જોઈએ.

આજકાલ મુંબઈની વસ્તી જે રીતે વધી છે તે પ્રમાણમાં સુખાકારીની બાબદમાં આપણુ શહેર સુધકાઈખાતુ ગોકળગાય જેવુંજ છે—આજે ૧૨ લાખની વસ્તીમાં દરરોજતું કેટલાં લાખ શેર દુધ પ્રજને જોઈએ ? તે માટે શું સત્તાવાળા અમ્હાનજ છે ? ચાહ માટે—નાતવાને માટે, ને બાળકો માટે જે જગી દુધનો જથ્થો જોઈએ, તે જથ્થો માત્ર મુંબઈમાંજ ૩ લાખ શેર રોજ જોઈએ. તો આ જગી ખર્ચ તેમજ જગી આવકનો કારભાર મ્યુનિસિપાલીટીએ યાતો સરકારે ઉપાડી લઈ સેંકડો બાળકો વગેરેને નાહકના માર્યા જતા બચાવી લેવા જોઈએ. મુંબઈના પરાંઓમાં આ જરૂરના કામ માટે પુષ્કળ જગ્યાઓ શાજલ પાડીને ત્યાં હજારો દુધાળા બાલુવરોને ઉછેર ને તાણુ ને સ્વચ્છ દુધ મુંબઈના રહેવાસીઓને મળે તેવાં ઉપાયો લેવા જોઈએ. અત્રેલા તમેલાને ત્યાંના માણસો—ને આસપાસ જગ્યા બહુજ

સ્વચ્છ ને ખુલ્લી હોય તોજ જનવરો અરે આસુદ રહે ને સારુ દુધ આપે પણ એવું છેજ ક્યાં ? આ માટે સરકારે ખાનગી કંપનીઓને ઉત્તેજન આપી-રેલવેમાં દરથી દુધ આવી શકે તે માટે બહુજ કમતી દર રાખીને સગવડો ને સવળતા કરી આપવી-આજકાલ પ્રજાને જે રીતે દુધ મળે છે તેજ રીતેજો જો ચાલુ રહી તો હજુર બાળમરણ પ્રમાણમાં ઉછાળોજ જણાશે. માટે જોખદાર અધિકારીઓએ વિચાર કરી-પોતે ચાલુ સ્થિતિ જોઈ હવે દરેક રીતે ઘટતા પગલાં લેશે તો એક સારામાં સારુ પૂન્યનું કામ કરી આપીશ મેળવશે.

૯૩-દુધને લગતો એક કાયદો. દુધ પર મ્યુનીસીપાલિટીઓની

ખાસ ચાપવંતી દેખરેખની જરૂર.

સવાલ એજ છે કે મ્યુનીસીપાલિટીઓએ દુધપર પૂરેપૂરી દેખરેખ રાખી સ્વચ્છ દુધ પૂરું પાડવાનું કામ કરવું એવા મતપર વિદ્વાનો આવ્યા છે. ૧૯૦૬ના અરસામાં ફિન્સબરી મ્યુનીસીપાલિટીએ ગાયો અને ખેતરો રાખી ચોખ્ખું દુધ પૂરું પાડવાનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો, અને તેનું પરિણામ આશ્ચર્ય-કારક આવ્યું. મ્યુનીસીપાલિટીની ડેપોના દુધનો ઉપયોગ કરનાર બાળકોમાંથી ૮૮કા જેટલાં બાળકો દર મહિને વજનમાં અર્ધો શેર કરતાં વધારે થયાં હતાં, ૨૦ ટકામાં દર મહિને ૧૧ શેર વજન વધ્યું હતું, અને દર હજારે મૃત્યુ પ્રમાણ ૧૪૮.૬ પરથી ઉતરી ૫૯.૧ સુધી આવ્યું હતું.

૯૪-મ્યુનીસીપાલિટીઓ તરફથી બાળકો માટે દુધની ડેપોઓ

ખોલવાની જરૂર.

બાળકો માટે ઉપયોગમાં આવતા દુધની સ્વચ્છતા જાળવવા ખાતર યુરોપ અને અમેરિકામાં દુધની ડેપોઓ ખોલવામાં આવી છે, જ્યાં ઝેરી જંતુઓહિલ કરેલું અને સ્ત્રીનાં સ્તનમાંથી નીકળતા દુધ જેવું હલકું ખત્તાવેલું દુધ બરીબ બાળકોને પૂરું પાડવામાં આવે છે. આવી એક ડેપો ફિન્સમાં સને ૧૮૯૨ માં પ્રથમ નીકળી હતી, સને ૧૮૯૩ માં ન્યુયોર્કમાં જોન૦ નથન સ્ટ્રેસ નામના ગૃહસ્થે પોતાને ખર્ચે એક એવા પ્રકારની ડેપો ઉઘાડી હતી, જ્યાં દર મહિને ૨,૫૦,૦૦૦ દુધની શીશીઓ ખાતી. આના પરિણામ તરીકે ન્યુયોર્કમાં પાંચ વર્ષમાં બાળકોના મરણનું પ્રમાણ દર હજારે ૬૦.૬ પરથી ઉતરી ૬૧.૨ સુધી આવ્યું હતું અને

આમ દર હજારે ૨૯.૪ બાળકો બચ્યાં હતાં. લીવરપૂલમાં ૧૯૦૧ થી આવા પ્રકારની ડેપો ખોલવામાં આવી હતી, અને ૧૩,૦૦૦ થી ૧૪,૦૦૦ બાળકોને તે દ્વારા દુધ પૂરું પાડવામાં આવતું. આ ડેપો મ્યુનીસીપાલિટીના ખર્ચે ચાલતી, અને તેના પરિણામે ૭,૫૨૦ કેસની તપાસ કરતાં દર હજારે ૧૭૧ બાળમરણોને : બદલે ૯૬ નું પ્રમાણ આવ્યું હતું. પરંતુ આવી જાતની ડેપોમાં એક ખામી એ જોવામાં આવી કે દુધને શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા એક છોડે થવાને બદલે બીજે છોડે થતી. એટલે કે દારોના તબેલામાંથીજ તેની સ્વચ્છતા માટે જે નજર રાખવી જોઈએ. તેને બદલે બાળકોના ઉપયોગમાં તેને લેતી વખતેજ રખાતી હતી.

૯૫—બાળકોના હિત માટેની એક યોજના. શું આ યોજના અત્રે ન થાય ?

બાળકોના ઉપયોગમાં આવતાં દુધ ઉપરાંત તેમની ઘરમાં જે માવજત થવી જોઈએ તે પર લક્ષ આપવાની કંઈ ઝોછી જરૂર નથી. આ વિચારથી ઇંગ્લેન્ડમાં ૧૯૦૬ ના નવેમ્બરમાં હાઈર્સીરીલ્ડ શહેરમાં એક યોજના અમલમાં મૂકાઈ, અને તે દ્વારા લૉન્ગવુડ બ્રિલમાં જે જન્મેલું બાળક એક વર્ષ સુધી જીવે તેને ત્યાંની મેયર (એડરમેન ઓફમેન્ટ, જે. પી.) એક પૌન્ડ ધનામ તરીકે આપતો. યોજનાનો મુખ્ય હેતુ એ હતો કે ૪૮ કલાકમાં નવા જન્મેલાં બાળક વિશે ખબર મેળવી વખતો વખત તે બાળકોની માવજત માટે તેમની માતાઓને યોગ્ય સલાહ અને મદદ આપવાને હેતુ ઓફિસરની દેખરેખ નીચે સ્ત્રીઓની મંડળીએ ધરેધર ફરી સુલાકાન લેવી. આવી સુલાકાતો વખતે માતાઓને પોતાનાં બાળકોની માવજત પોતે જાતેજ કરવાની, અને પોતાના ઘરમાં રહીને કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી, અને જ્યાં તેમ બની શકે તેમ ન હોય ત્યાં અન્ય યોગ્ય સલાહ અપાતી. ૧૯૦૮ માં આ યોજનાનો રીપોર્ટ બહાર આવ્યો તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ૩૯ અડવાડીઆમાં બાળમરણોનું પ્રમાણ ૮૫ નું હતું, જ્યારે તેના આગલા વર્ષમાં તેટલાજ વખતમાં બાળમરણોનું પ્રમાણ ૧૩૮ હતું. આમ દર હજારે ૫૩ બાળકો ૧૦ મહિના કરતાંએ ઝોછા સમયમાં બચારી શકાયાં હતાં. રીપોર્ટીંગના વર્ષના ૭ માથી ૯ મા મહિનામાં જીલ્લાનાં ૭૬ મામોમાં બાળમરણોનું પ્રમાણ ૧૧૦ હતું, જ્યારે હાઈર્સીરીલ્ડમાં ૬૨ નું હતું, અથવા તો બીજા મામોના સુકાખસે ૪૪ ટકા જેટલું ઓછું હતું, એટલે કે, હાઈર્સીરીલ્ડમાં બીજાં મામોના પ્રમાણમાં બાળમરણ થયાં હોત

અને જે બાળકોની સંખ્યા ઊંચી રહેવા પામી હોત તે કરતાં ઉપરની યોજનાના પરિણામે ૨૬ બાળકો વધારે જીવતાં હતાં. આ પરિણામ માત્ર ૧૩ અડવાડીઆમાંજ આવ્યું હતું. બાળસંરક્ષણના આવા પ્રયત્નમાં હૃદયસ્પીંદક ઇંગ્લાંડના બીજાં શહેરોમાં પહેલે નંબરે આવે છે, અને તેનું અનુકરણ બીજાં શહેરોએ પણ કર્યું છે ત્યારે આ દેશ પાછળ કોં છે ?

### ૬૬—માતાના દુધની પરિક્ષા કરાવવી જોઈએ.

આપણા દેશમાં બાળકની માતા કાંઈ બહુજ મોટું કારણ હશે તોજ યાને ડોક્ટર જ્યારે જણાવશે ત્યારેજ પોતાના દુધની પરિક્ષા કરાવશે. કોઈ સારી લેબોરેટરી Laboratory માં કરાવે તો તેના મુજબજ જણાય ને તે દુધ ખાંભીવાળું છે. યા નહીં તે પણ જણાય—ને બીજું દુધ ચાલુ કરી શકાય—કાંઈકને જોવો ખ્યાલ વટીક હોતો નથી ને ચલાવી લે છે તે ધૃણીક વખતે દુઃખદાયક થઈ પડે છે. બીજોનાં દુધની પરિક્ષાના સહેલા ઉપાયો પણ છે. હાલ એક સાદું અને થોડા મુલ્યનું યંત્ર આ હેતુ માટે તૈયાર કર્યું છે. આ યંત્રનું નામ “સેન્ટ્રીફ્યુજ” (Centrifuge) છે. તે મૂત્ર પરિક્ષાના કામમાં લેવાય છે. આજે મીનીયેચર ટ્યુબ (Miniature tube) લગાડી દેવામાં આવી છે અને હવે આ મોટી બેબકોક (Babcock) યંત્રની મારફત ચરમીની માત્રાનું અનુમાન કરવાના કામમાં લેવામાં આવે છે. “પરંતુ જો બીજું કાંઈ યંત્ર મળી ન શકે તો સ્થિતિના દુધના નમુના ન્હાના મોઢાની ટેસ્ટ ટ્યુબમાં (Test tubes) ૨૫ કલાક એક જગ્યાએ રાખીને પરિક્ષા કરવથી દુધની ઉપર જામતી મલાઈનું જોડું વધતું પ્રમાણ જણી શકવાનો મહાવરો થઈ જશે. દુધની માત્રાનું અનુમાન (Specific gravity) એક ન્હાના વીરેનોમીટરથી (Vernometer) કરી શકાય છે. આને માટે માત્ર થોડા એક નિયમોને ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

“દુધનો મૂળ ભાર સ્પેસીફીક ગ્રેવિટી ૧.૦૩ અંશનો હોય છે. પરંતુ ચરમીનું પ્રમાણ આ ભારને ઘટાડી મુકે છે. એટલા માટે જ્યારે ચરમીનો ભાગ જોઈએ તોથી વધુ પ્રમાણમાં હોય ત્યારે Protists એલ્યુમન વધારે સમજવું.

ડોક્ટરના કહેવા પ્રમાણે માતાનું કેવળ દુધ પીવરાવવું જરૂરનું છે અને કદાપિ માતાનું દુધ ખરાબ થયું હોય તો તેને સાર કરવાની કોષેશ કરવી જોઈએ.



૯૭—ખજારમાં વેચાતો દુધનો સુકો પાવડર, એક કારજ-એક ફરજ-દુધનો સુકો પાઉડર અને લોકલ ગર્વનમેંટ ખોરડ.

બચ્ચાંના ખોરાક તરીકે સુકા દુધનો પાઉડર ઉપયોગમાં લેવા માટે લોકલ ગર્વનમેંટ ખોરડ તરફના આશરો હેઠળ બચ્ચાંઓના લાભ અર્થે તપાસ ચલાવવા બેઠેલા વછદ્ય શાસ્ત્રીઓના મંડળ તરફથી જે અમત્યતા લાગુ પાડવામાં આવી છે તે આ પ્રમાણે છે:—

“બચ્ચાંઓ માટે સુકા દુધનો પાઉડર” નામના ચોપાનીયામાં કહેવામાં આવે છે કે “છેલ્લા બાર અથવા ચૌદ વરસોના અનુભવથી કહી શકાય છે કે બચ્ચાંઓના ખોરાક તરીકે ગાયના દુધનો સુકો પાઉડર ખીજ સ્વરૂપે ગાયના દુધનો ઉપયોગ થાય છે તેમાંના સહથી વધુ સંતોષ પ્રમાણના સ્વરૂપોમાંનો એક છે.” આ કહેતું સદંતર જુલાવો ખવાડનાર છે. કારણ કે માતાનું દુધ પીનારા બચ્ચાંઓ, ગાયનાં તાજાં દુધ પર ઉધરેલાં બચ્ચાંઓ અને દુધના સુકા પાઉડર પર ઉધારેલાં બચ્ચાંઓ વચ્ચે માંદા પડવાની સંખ્યાની સરખામણી બાળકોની હોસ્પિટલમાં કરી જોવામાં આવી છે ને તે ઉપરથી થયેલા અનુભવની નોંધ લેવામાં છે, જે નોંધ ધણી વીજ્ઞાન હોવા ઉપરાંત ધણીજ સંભાળથી લેવાયેલી છે. એ ઉપરથી જોઈ શકાય છે કે એક હાથ પર જ્યારે માતાએ ધવાડેલા બચ્ચાંઓમાં રોગોનું પ્રમાણ સરવેથી ઓછું છે ત્યારે સુકા દુધના પાઉડર પર ઉધારેલાં બચ્ચાંઓ ગાયના તાજાં દુધ પર ઉધારેલાં બચ્ચાંઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં માંદગી ભોગવે છે.

૯૮—પેટનુંકુડો વિષે એક ડોક્ટરનું મત.

બાળકો માટે હરેક પ્રકારના દુધો છુકાના આકારે યા પ્રવાહીમાં દાખડાંઓમાં વેચાય છે. ને કરોડો રૂપીઆનો તેનો વેપાર દુનિયામાં ચાલે છે આ બીજા માટે મેનચેસ્ટરની બચ્ચાંઓની હોસ્પિટલવાળા ડોક્ટર એક્ષપી જણાવે છે કે:—મારી પ્રેક્ટીસ દરમિયાન મને માવતું તાજું દુધ, સુકા દુધના કોઇ પણ પાઉડર અથવા તો હસ્કરત રીતના બનાવેલા ખોરાક કરતા વધારે ચહડતી જતનું માલમ પડ્યું છે એવું કહેવામાં મારે ટીક કરવાની નથી.” એ કરતા માતાના દુધ માટે ખીજ અનેક ડોક્ટરોએ આરા અભિપ્રાયો આપેલા છે તે ઉપર જણાવ્યા છે.

૬૬—માઆપના ગરમીના આગરથી બાળકનો મરો દુધથી એ

રોગ કુટુંબમાં દાખલ થાય છે.

જો ધાવને યા મા આપને કંઈ દમનો આગર હોય અને તેના મા આપ તે રોગ ભોગવતાં હોય અથવા ભોગવીને મરી ગયાં હોય અને વળી તે કંઈ ગરમી અથવા દીવાનાપણુ સીવાય બીજા મરજો ભોગવતા માલુમ પડે તો તેને ધાવનું કામ સોંપવું નહીં. ગરમીનો આગર ઓરતને મહા ખુરો છે. એ આગરને લીધે તેને નબળાં બાળક અવતરે છે; અને તેને ઘડી ઘડી અધુરે જાય છે. એવી ઓરતો કદાચ તંદુરસ્ત બાળક જણે તો પણ જો તે બાળક તેની ગરમીથી હેરાન થતી માનું દુધ ધાવ્યાથી, તે ધીમે ધીમે તવાઈ જઈને આખરે મરી જાય છે. ડો. સાઇમન લખે છે કે, એક સ્ત્રીને એ ખરાબ આગર હતો, અને તેણે તે મરજને દુર કરવાની કંઈ દરકાર નહીં કર્યાથી, તેને જેટલી વાર બાળક થયાં તે છ મહિનાની વયના થઈને મરી ગયાં. હવે આ ઉપરથી આપણુ લોકોની સ્ત્રીઓએ પોતાની નિતિ વિશે કેટલો વિચાર કરવો જોઈયે; આપણા લોકોની સ્ત્રી એ બાબતમાં બંજીલી નહીં એટલે તે સુવિચારની નહીં હોય એમાં કંઈ નવાઈ જેવું નથી. હાલમાં જે જે રીતે સ્ત્રીઓ કેળવણી લે છે. તેમાં નીતિ રીતિનું ધોરણ તો જોવામાં આવવુંજ નથી. તેથીજ સ્વતંત્રપણે દમાખને ભરખ ચાલે છે. ને સુધારાથી નીતિની અસર દેખાદેખીથી થાય છે. આજકાલ સારા ને આમરૂવાળા કુટુંબમાં ગરમીના નકારા દર્દોની છાયા જણાય છે. કાંઈકોના અવિચારી ભરથારો પણ એવા રોગ પોતાની ધણી-આણીને બહારથી લાવી આપે છે. આ માઆપો જુલ હવસ ને અવિચારી પગલાથી તેઓ આડકત્રી રીતે પોતાના કુટુંબનો નાશ કરે છે, ને આવી બદચાલથી એ રોગ પોતાના વંશમાં ઉતારે છે ને કુટુંબની પાયમાલી કરે છે, કે તેવું બાન એવા કમઅકળી માઆપને બીલકુલ હોવુંજ નથી. આ બાબદ આ પુસ્તકથી દુર છે તેથી એ ઉપર વધુ વિવેચણ કરવું યોગ્ય ધારી શકાતું નથી.

૧૦૦—ધાવ માટે સાધુચેત રહેજો. દુધ પાય છે કે નહિ તેની અંભાણ હોજો.

કેટલીએક ધાવની ધાઇયો મોટી અને દુધથી ભરેલી દેખાય છે, પણ તેમાં દુધ હોવું નથી. તે ચરખીથી ભરેલી હોય છે, પણ તે ધાવ પોતાની સારી જગા કાયમ રાખવાને માટે પોતાના ધણીને હમે છે. બચ્ચું દુધ

વિના મરી જાય તેની ધાસ્તી પણ રાખતી નથી; ફક્ત પોતાનોજ સ્વાર્થ સોધે છે. ધાવની હમાઇ નીચે પ્રમાણે શોધી કઢાય છે:—

ખચ્ચું આરામ લેતું નથી, રાખા કરે છે, શરીરે નાતવાત થતું જાય છે, અને બુખથી બેઝાર થયેલું માલુમ પડે છે. ધાવ બાળકને ધવાડીને બહાર જાય એટલે પછી તે બાળકને કંઈ ખોરાક આપવો. જો તે જુખ્યું હશે તો ખુબ ખાઇ જશે અને પછી આરામ લેશે. આવી રીતે કરવાથી ધાવની હમાઇ માલુમ પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ વખતસર ચેરીઆથી બાળકના જાનની બચાવ થઇ શકે છે.

### ૧૦૨—પહેલા વર્ષમાં બાળક કેટલો ખોરાક લઈ શકે.

બાળકને પોતાના પહેલાં વર્ષમાં ઘણો ખોરાક જોઇએ છીએ, અને તે જો ન મળે તો તે બેચેન રહે છે. ચોવીસ કલાકમાં બાળકને ચાળીસ આઠીસ તો દુધ જોઇએ છે; કારણ કે તેના પહેલાં વર્ષમાં તેના શરીરની ઉમવાની ક્રિયા ઘણી તાકીદથી ચાલે છે. બાળકને પહેલાં વર્ષમાં પોતાના કદમાં તથા ઉગવામાં, જન્મે છે તે વખતના કરતાં ૬ વધારે થાય છે. પુરૂષજાતિ બાળક જનમતી વખત ૨૦ ઇંચ હોય છે તે પહેલાં એક વર્ષમાં ૨૬ ઇંચ થાય છે; અને સ્ત્રીજાતિ ૧૯ ઇંચ હોય છે તે ૨૪ ઇંચ થાય છે. પુરૂષજાતિ બાળક વજનમાં હોય તેથી એક વર્ષમાં ત્રણજુ વધે છે, એટલે ૫ પાઉંડ ને ૧૩ આઉંસનું હોય તો ૨૦ પાઉંડ ને સાત આઠીસ થાય છે. અને સ્ત્રીજાતિ બાળકનું વજન ૬ પાઉંડ ત્રણ આઠીસનું હોય તે ૧૮ પાઉંડ ૧૪ આઠીસનું થાય છે. આ ઉપરથીજ બાળકને વધારે ખોરાક જોઇએ છે તેનું કારણ સમજાય છે.

### ૧૦૨—બનાવટી દુધ બનાવવાની જર્મન સાયન્ટીસ્ટોની શોધ.

જર્મન વીદ્વાન રસાયણીઓની એક ખાદેશ એવી છે કે જેટલી કુદરતી વસ્તુઓ સુધી ઉપર હરતી ધરાવે છે, તેમનું દરેકનું પ્રયત્નશુ કરી તેના આધારે કરામતી બનાવટો ઉત્પન્ન કરવી. રબર, કપુર, ગુળી, રેશમ વગેરે ઘણી ચીજોમાં તેઓ જાવજ છે અને તેમાં પણ કેટલી વસ્તુઓ તો તેમણે એવી સારી અને સસ્તી બનાવે છે કે, તેના પરીણામમાં કુદરતી વસ્તુઓનો ઉદાવ કરવો મુશ્કેલ થઇ પડ્યો છે અને તેની જગા કરામતી ચીજોએ લીધી છે. હાલમાં જર્મનીમાં આવેલાં શાનકર્ષ્ટ ઓન ધી મેન ખાતેના ત્રણ જર્મન રસાયણીઓએ ત્યાંનાં વર્તમાનપત્રોને પ્રહોંઆટેલી ખબર

ઉપરથી જણાય છે કે, તેઓ પોતાની પ્રયોગશાળામાં, બનાવતી દુધ બનાવી શક્યા છે. તેઓએ બનાવેલું દુધ સર વીલ્કમ કશ્કસ વગેરે વીદ્યાનોએ ચાખ્યું હતું અને તેને ઘણું સ્વાદીષ્ટ બહેર કર્યું હતું. એ જાતનું દુધ લાંડનમાં બનાવી એક ક્વાર્ટ ઈંઠ છ દોઢકના ભાવે વેચવાનો વીચાર તે લોક ચલાવે છે. આ દુધ બનાવવા માટે તેમણે એક યાંત્રીક હોબરી બનાવી છે, જેમાં માત્ર વનસ્પતી પદાર્થો નાખી તેમને પચાવવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે અને તે પછી કરામતી દુધ તૈયાર થઇ બાકેર પડે છે. આ બનાવટી દુધના સંબંધમાં લખતાં એક અમેરીકન પત્ર એવી ઉમેદ યુક્ત છે કે એ વાતમાં સત્યાઇ હોય, કારણ કે તે લખે છે કે બનાવટી દુધમાં ખાલીના કે બીજાં કોઇ જંતુઓનો સમાવેશ નહીં હોય અને તેથી તે દુધ વધારે પસંદ કરવા ભેગ થઇ પડશે.

૧૦૩—તખેલો ન તેની સ્થિતિ. દુધમાં આવતું છાણ ને બીજા પુષ્કળ જંતુઓ વગેરે.

બજારમાંથી ઘરે આવતા દુધને લઇને તેમાંનું દુધ મલમલના કપડામાંથી માળી કઢાડે. કપડાં ઉપર જે કચરો અને ડેરો રહે તે મોટે ભાગે છાણ હોય છે, પણ દુધમાં કાંઇ ઝોટલીજ ગલીચી હોતી નથી; તેના કેટલોક ભાગ તો દુધમાં પડ્યા પછી પીગલીને દુધ સાથે મળી જાય છે અને દુધને માળવાથી ને ગલીચી જુદી પાડી શકાતી નથી. લાંડન યુનીવર્સિટીના લાઇબ્રેરના, પ્રોફેસર જણાવે છે કે દુધમાં જે જંતુઓ હોય છે, તેના ૯૦ ટકા જેટલો ભાગ ગાય ભેંસોના છાણમાં ઉત્પન્ન થતાં જંતુઓનો હોય છે. ગાયનું થોડુંક છાણ લઇને વજન કરવા પછી તેને દુધના એક વાસણમાં નાખી પછી તે દુધને ગમે એવાં કપડાંથી યા શીલટરથી માળી કઢે. તેમ કરવાથી છાણનો રક્ત આડમો ભાગજ છૂટો પાડી શકાશે. અને બાકીનું છાણ દુધમાં પીગળીને દુધ સાથે મળી જશે. માળવાની કાંઇખી રહીથી એ પીગલી ગયલાં છાણને દુધથી જુદું પાડી શકાશે નહીં. એક બારગી સઘળાં છાણને તમે દુધથી જુદું પાડીશો શકો, પણ તેથી તે દુધ કાંઇ સ્વચ્છ થવાનું નથી સમજ્ય, છાણામાના જે જંતુઓ દુધ સાથે મળી ગયલાં હશે, તે તો માળવાની કાંઇખી રહીથી છૂટા પડી શકવાના નથી.

૧૦૪—સેળસેળવાલું દુધ અને ગલીચ દુધ.

દુધમાં થતી ભેળસેળ અટકાવનાર કાયદાની રૂએ, કોઇ દુધવાળાને દુધમાં પાણી ભેળે છે, તો વીલાયતમાં તેને પકડીને સજા કરવામાં આવે છે,

તેજ મુજબ કોઈ દુધવાણો દુધમાંની કીવાને પોશણ આપનાર તત્વ કઠાડી લઈને તે પછી દુધ વેચે છે તો તેને પણ સળ કરાવી શકાય છે. દુધમાંની કીમ કઠાડી લેવાની અનેક રીત છે. જેમાંની એક રીત ધણી સહેલી છે. તે એ કે દુધને એક દીવસ અને રાત ચોકસ જગાએ હીલવવા વગર રાખી મેલવું. તેથી દુધમાંની કીમ ઉપર તરી આવે છે, અને તે દુધવાળાઓ કઠાડી લે છે એવી રીતે કીમ કઠાડી લેનારાઓને તેમજ દુધમાં પાણી ભેળનારાઓને સળ કરાવી શકાય છે. પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચવાના આરોપ ગંભીર દુધ વેચવાના જેટલો ગંભીર નથી. ભેળસેળવાળું દુધ પીનારાં માણસોને અથવા આળકોને જે ગેરલાભ થાય છે તે એ કે દુધથી જેટલું પોશણ મળતું જોઈએ, તે તેઓને મળતું નથી, અને તે ઉપરાંત કાંઈ ખીનું વધુ તુકસાન તેઓને થતું નથી—યા કાંઈ જીવલેણ રોગ તેઓને લાગુ પડતા નથી. ખીન હાથ ઉપર ગંભીર દુધ પીનારાઓને ગંભીર અને પ્રાણહાતક ખીમારી લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

### ૧૦૫—દુધ ડાહોવતી વખતે રાખવી જોઈતી સલાહ.

એક ગાય જો તંદરેસ્ત હોય, તો તેનું દુધ રોગના જંતુઓથી લગભગ નીરાળું હોય છે, પણ ડાહોવતી વખતે દુધની જે પહેલી પીચકારી બાહર પડે તે કઠાડી નાંખવી જોઈએ, કારણ કે તે પહેલી પીચકારી સાથે ખોતડી ઉપર વળજેલાં જંતુઓ ધોવાઈ જાય છે, એ પહેલી પીચકારીનું દુધ કઠાડી નાંખ્યા પછીનું દુધ સ્વચ્છ હોય છે.

### ૧૦૬—દુધમાં બેહદ જીવલેણ રોગના જંતુઓ.

એક તામરામાનું દુધ કેવા પ્રકારનું છે, તે દુધમાંના જંતુઓની સંખ્યા ઉપરથી કહી શકાય છે. દુધમાં જે જંતુઓ થાય છે તે ખડી, ડીક્ટીરીયા, ટાઇફોઇડ, સકાર્લેટ ફીવર વગેરેનાં હોય છે. સ્વચ્છ દુધમાં એ જંતુઓ દાખલ થવા પછી તેઓની સંખ્યા ધણી ઝડપથી વધી જાય છે. ઉમર પુરેલાં માણસો એ જંતુઓથી થતી ખીમારી સામે કેટલેક દરજે ટકી શકે છે. પણ નાના દુધમલ ખાળકો એ જંતુઓના હુમલા સામે ટકી શકતાં નથી અને તેથીજ નાનાં દુધમલ ખાળકોમાં મરણ પ્રમાણ ધણું મોટું આવે છે. વળી ગંભીરતાવાળું દુધ પીધાથી મોટાં માણસો કદાચ મરી જતાં નહોય, પણ તેઓ પાચનશક્તીના બગાડથી તેમજ ખીન ખીમારીથી હેરાન થાય છે તે વીરો કાંઈ શક નથી.

૧૦૭—પુદ્ગલોનું દુધ જોવો.

દુધના બાળમાં જે ઘટતી સંભાળ સેવામાં આવે અને સશાસ્ત્ર સુધાશ્રી જળવવામાં આવે, તો તેવાં દુધના ૧૮ ટીપામાં દશ હજારથી વધુ જંતુ હોવાં જોઈએ નહીં. પણ લંડનમાં દુધના ધણીક નમુના તપાસતાં તેના ૧૮ ટીપામાંથી ત્રીસ લાખ જંતુઓ માલમ પડ્યાં છે. બીજા કેટલાક નમુનાઓમાં તો એ જંતુઓની સંખ્યા દોઢ કરોડ, એ કરોડ અને તેથીબી વધુ હતી. દુધના એ ધણીખરા નમુનામાં જે જંતુઓ મળ્યાં, તે ખહીના રોગનાં જંતુ હતાં. ટુંકમાં લંડન શહેરમાં જે દુધ વેચાય છે, તેના ૯૯ ટકા જેટલો ભાગમાં ગાય ઢોરોના છાણમાંની ગલીચી ભેળાયલી માલમ પડી છે, અને દશ ટકા જેટલાં દુધમાં ખહીનાં જંતુઓ હસતી ભોગવતાં માલમ પડ્યાં છે. હાવરડવાળા પ્રેઈસર રોજનો પોતાની તપાસના પરીણામ ઉપરથી અભીપ્રાય આપે છે કે મોટાં શહેરોની ગટરના પાણીમાં જેટલાં જંતુ હોય છે, તેના કરતાં વધુ જંતુઓ શહેરમાં વેચાતાં દુધમાં હોય છે.

૧૦૮—અમેરિકામાં સ્વચ્છ દુધ માટેની ગોઠવણો.

વીલાયતના કરતાં અમેરિકામાં વધારે સાફ અને સ્વચ્છ દુધ મળી શકે છે, ત્યાં દુધના ધંધા ઉપર સરકાર તરફથી વધારે મજબુત દેખરેખ રખાય છે અને તેથી ત્યાંના દુધમાં ગલીચીવાળી ભેળસેળ થતી નથી. એ સુજન્ય ચોખ્ખું દુધ મળવાને લીધે અમેરિકાના લોકોમાં દુધનો ખપ પણ વધુ થાય છે. ઇંગલંડમાં નાના છુલકાઓને જે દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે, તેવું દુધ અમેરિકામાં જો હોય, તો ત્યાંના સત્તાવાળાઓ તે વેચવા નહીં દેતાં તેનો નાશ કરાવે એવા ત્યાંના કાયદા દુધની બાળદમાં સખત છે. પરવાના વગર ત્યાં કોઈથીબી દુધ વેચાતું નથી અને પરવાનો ધરાવનારને દુધના વેચાણ માટે ઘણી સફાઈ સુધાશ્રી જળવતી પડે છે. અમેરિકામાં ત્રણ જાતનું દુધ વેચાય છે.

૧૦૯—અમેરિકામાં વેચાતા ત્રણ જાતના દુધો.

અમેરિકામાં જે દુધો વેચાય છે તેના ત્રણ પ્રકાર પાડેલા હોય છે. પહેલા પ્રકારનું દુધ નાનાં બાળકોને પાવા લાયકનું હોય છે. બીજા પ્રકારનું દુધ ઉમેરે ધુમેલાં માણસો માટે અને ત્રીજા પ્રકારનું દુધ રાંધવા તથા મીઠાઈ બનાવવા માટેનું હોય છે. અમેરિકામાં દુધાળી ગાયોને નહ-

વાડવા, તેઓના વાળ હોરવા તથા કાપવાને લગતાં; દુધ ડોહોવનાર માણસે કેવાં કપડાં પહેરવાં, દુધ કેવાં વાસણમાં ડોહોવવું, કેવાં વાસણમાં તે ધરાકેને ત્યાં પહોંચાડવું તે વગેરેને લગતા કાયદા ઘડેલા છે અને તે ધણી સખતાઇથી અમલમાં મેલવામાં આવે છે કે જેથી લોકોને ચોડવું દુધ મળે અને દુધ મારફતે રોગનો ફેલાવો થતો અટકે. \*

## ૧૧૦—બીજી રીતે મળતુ કુદરતી દુધ-તેની વાપરવાની રીતી.

“કૃતિમ દુધ” વિષે આ બુકમાં પાંચમાં ફકરામાં જણાવ્યું છે. તે ઉપરાંત આ એક બાબદ ધણીકો અમુક રીતે ઉપયોગી નિવડી શકે એવું વિચારીતે રજુ કરી છે.

“દુધ વગર જેને નજ આલતું હોય, તેણે નીચે આપેલી વિધિ પ્રમાણે” નટ-મિલ્ક (Nut-milk) તૈયાર કરવું. એ દુધ સંતોષકારક રીતે કામે લાગે છે. આ નટમીલ્કમાં ચોખા પણ રધાઇ જાય છે-તેમાં મલાઇ તે તર પણ આવે. એવું દહીં થઈ શકે છે કે નહિ, તે અજમાવવા જેવું છે. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે નટમિલ્ક તાણુ તૈયાર કરી લેવું, એ વધારે સાફ છે.

મગફલી કે નાળીએરના ગરબનું દુધ વધારે નીકળે છે તે સરતું પડે છે. નાળીએરને ખાંડવાની માથા કુટ છે, પણ મગફલી તરતજ આટો બની જાય છે; ખાંડતી વેળા ઉનું પાણી વારે ઘડીએ છાંટતાં રહેવું. જ્યારે બરાબર પાઉડર થઈ જાય ત્યારે તેમાં જોડવું સહજ ઉનું પાણી ઉમેરવું. ૨૦ તેલા મગફલીમાંથી ૩૦ તેલા દુધ બને છે. મગફલી સફેદ તથા રાતા રંગનાં છોતરાંવાળી થાય છે. રાતાં છોતરાં વાળી ભોંયજીંગ વધારે પૌષ્ટિક ગણાય છે, જેવી રીતે રાતાં દાઢમ, રાતાં કેળાં, રાતાં ધર્ક કે રાતા ચણા સફેદ કરતાં વધારે નીડાં તથા પૌષ્ટિક તત્વો ધરાવે છે તેમ બદામ, અખરોટ વગેરે મેવાનાં મીઠામાંથી પણ દુધ નીકળતું હશે.”

## ૧૧૧—બાળકને ધવાડનારી બી-કેટલા વરસની. પસંદ કરવી સારી છે.

બાળકને માટે જે ઓરત ધાવતું કામ કરે તેની ઉંમર વીસની અંદર નહીં જેઇએ. આપણા લોકોમાં ન્હાનપણમાં લગન કરવાથી તથા બીજા નદારા રીવાજથી વીસ વર્ષની ઓરત તો ચાર છોકરાંથી વધારેની મા થાય છે. માતું જેખમ બરેલું કામ વીલાયતમાં છત્રીસ વર્ષની ઉંમરની

\* રીબુ ઓફ રીબ્યુક્ષના એક લેખક મી. જી. ડબ્લ્યૂ. રોબર્ટ્સ સ્કોટના એક લેખનો ઉતારો.

એરત કરવાને લાયક હોય છે. આપણુ દેશની વાત એ બાબે નહીં કરવી એમાં ખુબી છે. ન્હાની ઉમ્મરની ધાવના દુધમાં ફેરફાર હોય છે. અને તે બાળકને બારે પડે છે ને બીજા અનેક ગેરશયદા થાય છે. ૩૦ વર્ષની ઉમરની સ્ત્રી ધાવના કામ માટે સારી થઈ પડે છે તેથી ઉપરની બનતા સુધી નહી રાખવી.

**૧૧૨—ધાવની ને બાળકના માતાની ઉમર સરખી આવવી જોઈએ.**

જેવી ધાવ રાખશે તેવી ટેવ ને અસર બાળક ઉપર થશે માટે એ માટે પ્રથમ આપણે જોજ જોવું કે, તે ધાવાનું દુધ સારું જોઈએ, અને જેમ બને તેમ બચ્ચાને ઉછેરવા ધાવ રાખી હોય તેના તથા બચ્ચાની માના જણવાના વખતમાં ઘણા તફાવત ન હોવો જોઈએ; કેમકે જો તે ધાવ માના પેહેલાં ઘણા દિવસ આગળ જણેલી હોય, અને ઘણા દિવસ પેહેલાં પોતાના બાળકને ધવડાવ્યું હોય તો તેના દુધમાં ફેરફાર થયેલો હોય છે અને જો કે દુધ દેખીતું સારું જણાશે તો પણ તે બચ્ચાને માથક આવશે નહીં.

**૧૧૨—દુધનું કેશીન.**

દુધનું દહી બનાવી તેને દાખાને પાણીનો ભાગ તમામ કાઢી નાંખી બારીક લુકી કરી તેને તડકે સારી રીતે સુકવ્યાથી કેશીન બને છે.

ચળી દુધમાંથી મલાઈ કઢી લઇને પછી જે દુધ રહે તેનું દહી બનાવીને આ કેશીન તત્વ તરફવાર કરે છે.

એ ઉપરાંત એ કેશીન (Casein) બીજા ઘણા ઉદ્યોગોમાં ને કામોમાં આવે છે.

**૧૧૩—કેનેટાજનમાં શું છે ?**

દુધનું સ્વચ્છ પ્રોટીન તત્વ ૮૫ ટકા અને ૫ ટકા સોડીયમ ગ્લુટામેટ ફોસ્ફેટનું તે બનેલું છે. આવી જાતનો ફોસ્ફરસ આપણાં ભેંજ ને જાન-તંતુઓમાં હસ્તી ધરાવતો કહેવાય છે. બચ્ચાને શક્તિ માટે આ કુડ દુધમાં મોટાં પ્રમાણમાં અપાય છે.

**૧૧૪—બાળકોને થતા સાધારણ દર્દો-તે વખતે જણાતી નીચાનીઓ આવશ્યક વસ્ત્રો.**

બાળક આંખો વીચી રાખે તો જાણવું કે માથામાં પીડા છે. જીભને હોડના બટકા બરવાં, શ્વાસ અને સુડીઓ દબાવવાથી હૃદયમાં પીડા છે એમ જાણવું. કબજાબાત, ઉલટી, માતાના સ્તનને બચકું બરવું એવી નીચાની



જેવામાં આવે તો જાણવું કે આંતરડામાં પીડા છે. આંદરો, વાંસો (અરડો) નખાવવો અને પેટને ઢંચુ કરવું તેથી બસ્તીમાં પીડા છે એમ જાણવું, અને ઝાડા ને પીસાખનો અટકાવ, શ્વાસ, ગુલ્મરુધામાં પીડા છે એમ જાણવું, અને ટીકો ટીકીને જોયા કરે ત્યારે જાણવું કે અંદર કાંઈખી દર્દ છે. તેથી એક હલકો સાધાણ જોલાખ પ્રથમ આપવો ને દુધનો ખોરાક થોડોક કમતી કરવો.

### ૧૧૫—મેડીકલ એસોસીએશનનું આ કામ છે.

આપણા દેશમાં સેંકડો ડોક્ટરો છે પણ યુરોપ ને અમેરિકા કે બીજા દેશો જેવા પ્રવિણ નથી. જાહેર પ્રજાના અનેક સવાલોમાં માથું મારનાર તે ઉપર ચર્ચા કરનાર ને સુખ શાંતિના નિયમો સુધારનાર ને તે માટે લડનારા નથી તેથીજ દુધ જેવી બાબત એમની એમજ વર્ષો થયા ચાલે છે. આપણી મેડીકલ એસોસીએશન છે, તેઓએ યા કોઈ બીજા ડોક્ટરોએ આ મહાન સવાલને ઉપાડીઓ નથી જે ઉપર લાખો માણસનો જીવણનો આધાર છે તે તરફ આજસુધી એ વૈદકમંડળ નહીજ જોવું છે. વૈદકમંડળ જે રીતે બેદરકાર રહેલું છે તે આ શહેરને શોભે તેવું નથી, બીજા દેશોમાં એવાં મંડળો જે જે રીતેથી પ્રજાને બમાવવાના સાંધણો લઈ રહેલા છે-ને ચાલુ શોધખોળ કરી પ્રજા જીવણના અનેક કામોમાં જે નામના મેળવી છે. તે તંદરોસ્ત પ્રજા પેદા કરવા માટે જે કાર્યો કરે છે તેની નકલ શું આ વૈદકમંડળ કરી ન શકે? મ્યુનિસિપાલીટીને યા સરકારને યોગ્ય માર્ગો શું દેખાડી ન શકે? જો લગભર ઉજમદાર થાય તો પ્રજાના આપિસના ઘણાંક કામો સહેલથી કરી શકે પણ ઉજમજ ક્યાં છે?

### ૧૧૬—દુધને લગતી બાબતોની સમાપ્તિ-અને ખુલાસો.

[આ દુધને લગતી બીજી બાબતો જે મારી પાસે રહેલી છે તે આ પુસ્તકમાં દાખલ કરી નથી કારણે તે બાબતોને ઉખોળી થઈ શકે તેવી નથી. પણ આ બાબતો જે સમાવી છે, તે મોટે ભાગે માતા થયલી બાલુઓને અતિષે અગત્યની થઈ પડશે એમાં શક નથી. જો આ ૧૧૫ બાબતોમાંથી થોડીક બાબતો ઉપર પણ લક્ષ્યપૂર્વક અગમ્મ કરે તો, પોતાના બાળકોને બહુજ સારી રીતે ઉછેરી શકે ને દુઃખ દર્દોનો તથા ડોક્ટરનો આવવાનો માર્ગ બંધ કરી શકે, માતા થયલી ને રૂઢી સીખતી સ્ત્રીઓ જે દરમુદે

આવી આખદોનો અભિયાસ કરી અગત્યની આખદો મનમાં ગોખી રાખે ને મગજ ઉપર ડેસવી રાખે તો-પોતાના ફરજદોની તખીયતમાં સાફજ કરી શકે, ને સારી રીતોથી ખુદરતી સંભાળ લઇ શકે એમ છે. વિદ્વાનોનું ખુદ્દુ જણાવવું છે કે કુદરતના નિયમોને સાચવી જેઓ ચાલે છે તેઓ “ડોક્ટર ને દવાથી દુરજ છે” આખી દુન્યામાં દુધ જેવી ચીજની દરેકોના ઘરમાં જરૂર છે પછી તે જઈક કે જીવાન-નાતવાન કે જોશવર ગમે તેવા હોય તેને સુખે યા દુઃખે ને આળકો માટે દુધની ખડ્ડજ અગત્યજ છે, ને ખડ્ડજ જરૂરનો ખોરાક થઇ પડે છે.

આ દુધને લગતી અનેક આખદો જે આ પુસ્તકમાં સમાવી છે તે આજસુધી એટલી સંપૂર્ણ રીતે કંઈ પ્રગટ થઇ નથીજ અને જે રીતે દરેક વાતે છુટી છુટી ખાસ લખેલી છે તેનું કારણ એજ કે અમુક કામે અમુક આખદો ઉપોગ થઇ શકે. જ્યારે દુઃખ થાય છે ત્યારે ઉપાયો કરવાના સાધનો કામે લેવાની કોષેશો કરો તે કરતા “દુઃખ અટકાવવાના ઉપાયોજ જે પ્રજા લે તો તે સારા ગણાઈ શકાય.”

જેઓનો ઘરમાં નવલકથાની ચોપડીઓ ખરીદવાનો ઉમંગ રહે છે તેઓ ને જીજ્ઞાસો આ ઉપોગી પુસ્તક પોતાના કુટુંબમાં ફાળવ કરી પોતાના ઉધરતા આળકોને સારી રીતે વંચાવે તો એ જ્ઞાન હમેશા જરૂર કામ લાગશે, ને પોતાની ભવિષ્યની ઓળાદને સારો ફાયદો કરી શકશે. આ આટલો ટુંક ખુલાસો જરૂરનો ધારીને આ નોંધ ખતમ કરું.-લા. દર્ગો]

વાંચો ને વંચાવો.

સર્વ કરતાં જીનું, દરેક રીતે અનુકુળ

થઈ પડે તેવું માસિક.

“જ્ઞાન વર્ધક”

૧૧૪ બાળ બરંદાસ.

૧૧૭—દુધને લગતી આગત્યની યાદી.

માખાપ યા વાળીઓએ બાળકોને લગતી દુધની આગત્યની નીચળી વિગતો ખાસ કરીને નોંધ ફૂંચી લખી રાખવી,—કાંકે એ અનુભવ અમુક વખતે ભવિષ્યમાં બહુ ઉપયોગી બીજા બાળકો માટે થઈ પડશે.

બાળકનું નામ

„ વજન

„ વજન ક્યારે ફીધું

„ દરરોજ કેટલું દુધ આપેલું હતું

„ કયાં જાણવરતું દુધ આપેલું હતું

„ કયો પેટનું દુધ આપેલો હતો

„ દુધ પાછળ થયેલો માસિક ખર્ચ

„ ક્યાં સુધી ધાવજી અધેલું

„ ધાવજી છોડ્યું તે આમળાની તબીયત

„ એક યા બે વર્ષમાં ક્યાં ક્યાં દુઃખો થયા હતા

„ ક્યાં ડોક્ટરની દવા કરી હતી

„ છેલ્લું વજજ તારીખ સાથે

અને દુધને લગતી બીજી અનેક પ્રકારની અમલ્યની બાબતો  
હોય તો નીચે લખવી

# દાંત.

બાળકોના દાંત વિષે માખાપોને, વાળીઓને દરેક રીતની

સંપૂર્ણ સમજણ.

૧—બાળકને દાંત આવતી વખતે પડતી મુશ્કેલીઓ.

જો બાળક તંદોરસ્ત હશે ને માતૃજ દુધ પીતુ હશે તો દાંત આવતી વખતે વધુ હેરાન થશે નહિ. દાંતની આવવાની શરૂઆત થઈ કે બાળકને મોંમાંથી લાળ પડે છે. ઉપર નીચેના પારાઓ (Gums) સુઝી આવે છે ને ગરમ રહે છે. બાળક એ વખતે દરેક ચીજ મોંમાં લઈ કરડે છે. યા તો પોતાની આંગળી મોંમાંજ રાખીને ચુસ્યા કરે છે. આ વખતે તરસ વધુ લાગે છે ને ધાવવા માગે છે પણ પારા સુઝેલા હોવાથી વધુવાર ધાવી શકતુ નથી. આવી વખતે ઉદાશ રહે છે, સુતુ નથી ને ચીરડાઉ સ્વભાવનું થાય છે. ઉંઘમાંથી ચમકા ઉઠે છે ને ઘણીક વખતે પેટ પણ છુટી (Diarrhoea) જાય છે. આ નીકાણીઓ દાંત આવવાની શરૂઆતમાં ને દાંત આવવા માંડે છે ત્યારે દેખાય છે.

૨—બાળકને દાંત આવવાની શરૂઆત.

બાળકોના જન્મ થયો એટલે તમોને દાંત દેખાશે નહિ. કોઈક બાળકને પેટમાં દાંત આવે છે. પણ દરેક બાળકને કુમળા દાંતો જડવામાં ટંકાયલા હોય છે આવા દાંતો સામે સામે બે હારમાં હોય છે. પહેલા જે દાંતો ઉગે છે તેને દુધીઆ (Milk-teeth) દાંતો કહેવામાં આવે છે. આ દાંતો પડી જાય છે પછી તેની જગ્યા બીજા દાંતો લે છે તે બાળકના હોય છે. દાંત એક બે માસ હેરફેરની મુદતમાં બાળકને આવે છે પણ પહેલાં દાંત ઘણું ખરૂં દર્દી બને માસે આવે છે. કોઈ જુન કેશમાં બે વર્ષ પછીથી આવે છે. પહેલા દાંત આવતી વખતે બાળકની પુરતી જાતનની જરૂર છે. આ વખતે જેમ બાળકને વધુ લાળ (Saliva) પડે તેમ સાફ છે જેથી કરની વચ્ચે ખળવાળ (Irritation) જે બાળકને થાય છે તેનું જોર કમતી પડે છે.

દાંત આવે છે ત્યારે બાળક ખીજા દર્દોના ભોગ થઇ પડે છે. તે ઘણીક વખતે ચીંતારૂપી રૂપ લે છે, જે માતા આવી વખતે તપાસ કરશે તો બાલકના મોંમાંના પારા લાલ ને સુએલા માલમ પડશે. આ સુબન ટાઈ વેળા અતિથે હોય છે તેથી થતા દર્દોથી બાળક ચાલુ રહે છે ને મોંમાંથી હોળખી વધુ ગળે છે. આ વખતે તાવ ચઢે છે. સૂતી વખતે બાળક ચોંકી ઉઠે છે. બાળકને જે પહેલાં દાંતો આવે છે તે દુધ્યા (Milk teeth) દાંતોથી ઓળખાય છે તે છ માસથી આવે છે. આ દાંતોની સંખ્યા ૨૦ની હોય છે (ઉપર નીચે ૧૦ મળી) દરેક જડબામાં જમનીને ડાબી બાજુએ મળી પાંચ પાંચ દાંતો એક સરખા યાને બે ચપટા એક સુધાં ને બે દાદ એ પ્રમાણે હોય છે.

८ श्री ६

૧લા બે અણીવાળા દાંતો	”	”	૯ થી ૧૦
બીજા બે	”	”	૧૦ થી ૧૧
રાક્ષી	”	”	૧૧ થી ૧૨
બીજા દાંતો	”	”	૧૨ થી ૧૩
ત્રીજા દાંતો	”	”	૧૭ થી ૨૧

### ૫-જાથુકના દાંતો કયાંરે આવે છે ?

આગળા દાંતો પડી જાય છે ત્યારપછી જાથુકના દાંતો (Permanent teeth) બાળકને પચીસ વર્ષ સુધીમાં આવે છે, તે જન્મ સુધી રહે છે. આ દાંતો સઘળા આવતાં ૭થી ૧૪ વર્ષ થાય છે ને એ સમય ૨૮ દાંતો આવે છે. ૨૦થી ૨૧ માં વર્ષ સુધીમાં બીજા ૪ દાંતો આવે છે. આ પ્રમાણે ૩૨ થાય છે. દાંતની ઉપર ચહેરાની ખુબસુરીતીના વિશેષ આધાર રહે છે તે તો દેખાઈતું જ છે તેથી દાંત સીધા ને હારબંધ રહે ને આવે તેની સંભાળ ખાશ માતાએ લેવી જોઈએ છે. આ દાંતો સંપૂર્ણ આવે છે ત્યારે બાળક બરાબર રીતે ખોલે છે. દાંતો વચ્ચે પડે છે યાતો બે દાંતો એકેકની પાછળ ઉગે છે ને દાંતમાં જે જે અડચણો થાય છે તેથી બાળક તોતડું તેમજ અશુદ્ધ ખોલે છે.

સાધારણ બાળક થયું એટલે તેને દાંતો બરાબર સાચ કરવાને મંજૂર નવતી દાંતો ઘસી સાચ રાખે છે કે નહિ તે વિષે ચોક્કસી રાખવી. દાંત ઉપર એક જાતનું પદ બંધાય છે તેને “ટાર્ટર” કહેવામાં આવે છે તે અસરકારક રીતે સાચ કરવું કાંકે તેમાં જીવડાં થાય છે તેથી દાંતો દુઃખે છે ને સડી જાય છે. દાંતન કરતી વખતે ઘણાંકાને લોહી નીકળે છે, ખટાસવાળા ચીજો દાંતને લાગવાથી તે સડે છે ને કળે છે. દાંત કાઢે એવું પીણું બાળકો ન પીએ તેની સંભાળ લેવી યાતો જરા જરામાં કોતરે કે આડુતીકું કથું ખારામાં કે બન્ને દાંતો વચ્ચે ખોશો તો તેથી દુઃખ ખમવું પડે છે.

### ૬-દાંતની જાતન.

દાંતની કઠણ ચીજો ભાંગવી, યા મક્કમ રશી કે દોરો દાંતમાં પકડી તોડવાથી દાંતને નુકસાન થાય છે ને કોઈક વખતે દાંત નીકળી પણ જાય છે.

ખાધેલા ખોરાકની કચરસ માંસના સાકા યા એવી કંઈ બીજી કઠણ

ચીજો જે દાંતમાં ભરાઈ રહે તે કાઢી નાંખવી, નહિ તો તેથી દુઃખ થાય છે. જાડુ મંજન પારા ઝોખવી નાખે છે માટે તેવી કોઈ પણ પ્રકારની ભુકી ધસવી નહિ. ખાટો અર્ધ ચાતો તેજા દાંતને લગાડવો નહિ તેમજ એકદમ થંડુ પાણી પણ લગાડવું નહિ.

કુદરતના ખારવાલા પાણીથી દાંતો પીળા થાય છે ને ખરાબ થાય છે ને દર્દો પેદા થાય છે. બાળકનું મોઢું ઘાતી વખતે હંમેશા દાંતો પણ સાફ કરવાને નરમ બ્રશ અંદર ફેરવી દાંતો પાછા ઘોઘ નાંખવા કે સોડા લાગવાની શરૂઆત થઈ હોય તો આગળ વધે નહિ. જે દાંત ઉપર સફેદ પોપડી બંધાયેલી જણાય તો તે તાકીદે કહડાવી નાંખવી કાંકે એ દાંત તથા પારા ખરાબ કરે છે ને મોઢું પણ વાસ મારે છે. નાનપણથી જ બાળકના દાંતો મક્કમ હોય છે તો તે મોટે ભાગે દાંતના દુઃખ દર્દીથી નીરાળા રહે છે. બાળક સમજમાં આવ્યું એટલે હરેક વખતે તેને ખાધા પછી દાંતો સાફ કરવાની તથા કોમરા કરવાની ટેવ પાડવી. બાળક કહણ ચીજો દાંતમાં ભોકી ચાતો ચાવી દાંતો નખળા ન કરે તે સંભાળવું. જે એમ ન થશે તો ત્રણ ચાર વર્ષના બાળકને દાંતમાંથી લોહી વારેપડીએ નીકળશે અને દાંતો ધીમે ધીમે નખળા પડવા માંડશે.

### ૭-દાંત કુટવાનો વખત Teething Period.

જ્યારે દાંત આવે છે ત્યારે બાળક શાંત રહેતું નથી અને રડે છે યા તો કંટાળો આવે છે. આ વખતે માતા, નોકરો, યા તો આયાઓને હવાલે બાળકને કરે છે. આ વખતે આયા ઉપર માતાએ બહુજ સંભાળ રાખવી કાંકે બાળકને શાંત રાખવા કોઈક વખતે કેરી ચીજોનો ઉપયોગ કરે છે, ને કોઈપણ રૂપમાં આવે છે. આવી રીતથી માતા તો ખેંચાઈ રહે છે પણ બાળક ન ધારેલું વધારે બિમાર પડે છે. બાળકને શરૂઆતના દાંતો આવી ગયા એટલે દશથી બાર વર્ષો સુધી બીજા જાણના દાંતો આવે છે. બાળક સમજતું થયું એટલે તેની સંભાળ લેતા માતાએ શીખવવું જોઈએ કાંકે નહિ તો ખાવામાં કાંઈક વખત મુશ્કેલ જેવું લાગશે ને આડાતીડા દાંતો કુટી નીકળવાથી બાળકનું મોં બદલતું થઈ જશે માટે જેવા વાકા ચુકા દાંતો દેખાય કે શરૂઆતથીજ ડેન્ટીસ્ટની સલાહ લેવી. ઘણું ઠંડું તેમજ ગરમ ખાવાથી દાંતો બગડે છે તેમજ વધુ મીઠાસ ખાવાથી પણ દાંતો ખરાબ થાય છે. બજારમાં ખરાબ મેળવણીના જે જે મંજનો વેચાય છે તેમાં શું શું છે તે જાણવા વગર ઉપયોગમાં લેવા નહી.



## ૮-દાંત આવતી વખતે ઉઘળી નીકળતાં દર્દો

## Teething Ailments

બાળકને દાંતો આવે છે એવા ચીન્હો જો જણાય તો માતાઓએ સાકુચેત રહેવું. આ વખતે નબરવશપણથી યા બેદરકારીથી જાણની પણ દાની થાય છે. લગભગ ૮ માસમાં કોની શરૂઆત માલમ પડશે માટે એ સમય મોટે ભાગે માતાએ બાળકનું પોષણ પોતાના દુધથીજ કરવું. બાળક પ્રથમ ને છેવટેજ આજની પડે છે ને વચ્ચેના દીવસોએ અસહ્ય જેમ હોય છે તેજ સ્થિતિમાં રહે છે. આ વખતે પારામાં દુઃખ થાય છે તેથી બાળક પોતાના સુજેલા (Inflamed) પારા કરાર મળે કરીને વારેધડીયે ધાવવા માંડે છે એમ વારે ધડીયે માતાએ કરવું ન જોઇએ કાંકે એથી બાળકને બદહજમી (Indigestion) થાય છે માટે સાથે સાથે સારી રીતે બનાવેલું બારલીનું (Barley water) પાણી દુધને બદલે આપવું સારૂ છે. દાંત આવતી વખતે ઝાડો થવો, ઉપલ્થુ, આમડીના દર્દો ઉભરી આવે છે ત્યારે ખરપસા (Skin disease) જેવી બારીક બારીક પાણી ભરાએલી આરાધ જેવું થઇ તે સુકાઇને પોપરા બાજે છે.

મોટે ભાગે માથા ઉપર ને મોંઢા ઉપર વિશેષ દેખાય છે. કંઈક વખતે ઉપલ્થા (Convulsions) જેવું કંકાડા દર્દો ઉભરી આવે છે.

બાળક વખત દાંતના જોરથી પારા અકસાટ પકડે છે તેના જોરથી ફેફસાં માંહેલી શ્વાસની નળીઓમાં અકસાટ થઇને ખાંસી પણ થાય છે. આ થયલી ખાંસી લાંબો વખત સુધી બાળકને હેરાન કરે છે.

દાંત આવતી વખતે પહેલા બાળકને પેટ આવવું તો સાધારણજ છે. રીતસરના થોડાંક પેટ આવે તો ચીંતા જેવું નથી પણ વધુ આવે તો તે નુકશાન કર્તા છે માટે ખોરાકમાં આ વખતે ફરફાર કરવેજ નહિ. આ વખતે જો માતાએ પોતાની સમજશક્તિથી ચાલુ ઉપાય લીધા હોય તો શીકર જેવું કશુંજ નથી. આ વખતે બાળકનું માથું થંડું રાખવું, કપડાં બરાબર સ્વચ્છ રાખવા, સ્વચ્છ હવામાં બાળકને રાખવા, જો દાંત નીકળતા નથી તો ધણીક વખતે પારા ઉપર નસતરથી નાનો કાપ મુકવો પડે છે કે તેથી દાંત કે દાદ વીકલવાને સવલતા થાય છે. આ કામ સીખેલી હુશીઆર માતા ઘરમાં પણ કરી શકે પણ આવી બાબદ બહુ કરી ડોક્ટરથી ચમચી વધુ સારી છે.

### ૯-દાંત આવતી વખતે તદોરસ્તી ઉપર અસર.

દાંત આવવા એ બાળકની અનેક ચીંતાનું પહેલું પગથીયું છે. આ વખતે બીનઅનુભવી નવી માતાઓ ગુંચવાય છે ને મન સુઝીયું કરીને પીડા પટાવવા માંગે છે ને ઘણીક વખતે “આડાતી સુંક” કરી મેત્રે છે. તંદોરસ્ત બાળક લગાર ઓછી મહેનત આપે છે પણ કાવળુ તથા રોગી બાળક ઘણું માંદું પડી જાય છે અને ચીંતા વપજવે છે. થંડા દેશે કરતાં જ્યાં ગરમીનું પ્રમાણ હંમેશા વધુ રહેતું હોય ત્યાં વધારે જતનની જરૂર છે, કાંકે જતી છાંદગીમાંથી ખેંચવાનું આ કામ પહેલું છે. જ્યારે દાંતો નીકળતા હોય ત્યારે પુર ચોકાસી રાખવી, ગંભીર ખામી જણાય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી. માતાએ બાળકના દાંતો શરૂઆતમાં જ નરમ અશ્વથી યા તો પ્રવાહી મંજનથી સાફ કરવા કે દાંતની ખીમારી ઘણી કમતી રહેશે.

### ૧૦-દાંત આવતી વખતે બાળકની જતન.

દાંત આવે તે સમયે બાળકને ચીરડાવવા દેવું નહિ, જેમ અને તેમ તેતુ લક્ષ બીજી બાજદ ઉપર લઈ જવું, ખુશ્કી લવામાં ફેરવવું, માથું લગાર હાંકું રાખવું, શરિર ગરમ રાખવું. માતાએ નીચમ કરતાં વધુ ઝાતી આપવી કાંકે તરસ લાગેલી દૂર થશે. આ વખતે વારેઘડીએ બીજાને ખોરાક આપવો નહિ. આ વખતે બાળક કાંઈ કંઈ વસ્તુ મોમાં ન લેવ તેની સંભાળ રાખવી. જ્યારે પારા ઘણા સુઝો આવે ને બાળક લાચ લગાડવા દેતું નથી. આ વખતે બાળકના માથા ઉપર દોહીનું બેશ બંદુ રહે છે તેની સામેતી એટલાજ ઉપરથી માલમ પડશે કે બાળકના ગાલો લાલ થઈને ગરમ રહે છે ને સુજી આવે છે. આંખ લાલ થાય છે ને પાણી તેમાંથી ઝરે છે. જરાક બારીક તાપ ચઢે છે, હાંધતા નથી કોઈ વખત પારા કાપ્યાથી બાળકને આરામ થાય છે. તાપ જો વધુ હોય તો ડોક્ટરની મદદ લેવી.

આવી વખતે ખોરાકમાં જતન લેવી ને લગાર કમતીજ આપવો. પેટ કમજ હોય તો પેટ થોડા પ્રમાણમાં સાફ આવે તેવા ઉપાય લેવા. જરા વધુ પેટ આવે તો તેના અટકાવ કરવો. આ વખતે એવા બાળકોના શરીર ગરમ ફલાનલથી ઢાંકવા જોઈએ. દાંત આવતી વખતે ઘણુંક વખતે ખેંચતાણુ બાળકને થાય છે. આ વખતે બાળક ગમે તેવા ગરમ પાણીમાં કંમર સુધી બેસાડ્યાથી ને માથા ઉપર તથા લમણા ઉપર અરફના પાણીમાં બોળાને બીંજવેલા કટકા સુકવાથી બાળકને આરામ મળે છે. કંઈક વખતે થંડું પાણી મોં ઉપર છાંટવાથી પણ ખેંચતાણુ બંધ પડે છે. આ વખતે

આળકને સાથે ગળસુણાનો રોગ પણ થાય છે તે પણ દાંત કુટીઆ પહી જતો રહે છે. આ વખતે માતાએ આળકોને કશીબી કેફી વસ્તુ યા ચીજો કે પ્રવાહી આપરીજ નહિ. આવી વખતે બનતાલગી તબીબની સારવાર હેથળજ આળકને રાખવું.

### ૧૧—દાંતો સડી યા કોહી જવાના કારણો.

જમ મેંદાં માણસોના દાંતો કોહી જાય છે તેમ આળકોને પણ અનેક કારણોથી શરઆતમાંજ દાંતો સડવા યા તો કોહવા માંડે છે તેના કણુક કારણો છે પણ મુખ્ય નીચે દર્શાવ્યા છે:—

રાત્રી સુતી વખતે મોં યા તો દાંતો બરાબર સફા નહિ કર્યાથી મોંદાની ચીકણ ખરાબ વાસ વગેરેથી દાંતો બગડે છે,

બરાબર ચાર્વાને ન ખાવાથી; કાકે ખાધેલો ખોરાક નહિ પચતાં અછ-રણ (Indigestion) થાય છે, ઝાડાનો અધકોષ (Constipation) અને તેથી મોં દાંત ને જીભ વાસ મારે છે.

ખરાબ દવાઓ—ખાટુ યા દંડુ પીવા ખાવાનું તુકશાનકારક તત્વવાલા મંજણો વગેરેથી પણ દાંત ખરાબ થાય છે. દાંતમાંથી લોહીનું નીકળવું યા પારા કુલેલા હોય, દાંતમાં નાશુર વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે તેના ધર-ગતુ ચોડાક ઉપાયો નીચે મુજબ છે:—

લવંગ વાટીને તેનું પાણી કરીને યા લવંગનું તેલ દાંત ઉપર મુક્યાથી સડો ને શુળ દુર થાય છે. પીપર, સીંધળ, જીરૂ, એ ત્રણેને મેળવી દાંતના મુળમાં ઘસવાથી સડો, સૂળા ને સોજો દુર થાય છે. કપુરના અકેનું, બીલા-માતું, તજના અકેનું એક ટીપુ જે દાંત બહુ દુઃખતો હોય તે ઉપર મુકવાથી દાયદો થાય છે.

સાજખાર ને મધ મેળવીને પારા ઉપર ઘસવાથી રોગીષ્ટ લોહી નીકળી જઈ પારા મજબુત થશે.

### ૧૨—દાંતની બનાવતો.

દાંત સાથે શરીરના અનેક ભાગો તેમજ હોજરીને સીધો સંબંધ છે માટે ખાશ કરી દાંતની જતન લેવી ફાયદાકારક છે. દાંતની બનાવતમાં બહાર સખત ધનેમલનું (Enamel) નું પડ હોય છે ને અંદર જે ભાગ છે તે “ દેનટીન ” (Dentine) નામનો નાજુક પ્રદાર્થ છે. ખીટી ચીજો ને ખીજી ક્ષણીક ચીજો જે દાંતની આજુમાં બરાબ રહે છે તે

વખત જતા કાઢવા (decompose) માટે છે ને તેની સાથે દાંત ઉપરની પોપડીથી ગળવા માટે છે ને છેવટે તે સડે છે. ઘણી વખતે દાંત ને પારાની વચ્ચે પર બંધાય છે અને તે જ્યારે લાંબો વખત સુધી હોજરીમાં ચુસાય છે ત્યારે બોહો ફીક્કુ પડવા માટે છે અને તેમાંથી અનેક વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

૧૨-ક આપણા દાંતોની બનાવટમાં કેમ ચાંબે હોય છે:—

દાંતો—એનીમલ

જીવરૂપી પદાર્થ એનીમલ મેટર	૨૮-૦	૨-૦
ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ કલોરાઇડ ઓફ કેલશીયમ	}	૬૪-૩ ૮૮-૫
કારબોનેટ ઓફ લાઇમ		
ફોસ્ફેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ	૧-૦	૧-૫
અનેક ખારો	૧-૪	

૧૩—દાંત આવતી વખતે બાળકને આવતો આંકડી.

કેટલીક વખતે બાળકને જ્યારે દાંત આવે છે ત્યારે આંકડીનું જંનર થઇ આવે છે. જો આંકડી બહુ જોરમાં હોય તો બાળકના માથા ઉપર થંડું પાણી રેડવું ને ગરમ પાણીવાલા મોટા વાસણમાં ખેસાડી દેવું ને થોડેવારે કાઢીને બાળકને બરાબર નરમ દીલનુછનાથી નુછવું ને ગરમ બરનુશ યા ધાબલીમાં વીટાલવું. આ સમય બાળકનું માથું ઠંડુજ રહે તેની સંભાળ લેવી. આ વખતે બાળકને શરદીથી બહુ સંભાળવું જોઇએ. જો શરદી લાગુ પડી તો ખાંસી ને સરુણી (Pneumonia) પણ થાય છે. માતાએ ધવાડવામાં ને બીજા હલકા ખોરાક ઉપર પણ લક્ષ આપવું. થંડા પવન સામે રક્ષણ કરે તેવા કપડાંથી બાળકનું શરિર ઢાંકવું. આ વખતે જો બચ્ચાના પારા સુજી આવેલા હોય ને દુઃખ થતું હોય તો આંગળીથી ગ્લીસરીન (Glycerine) યા તો મધ અલગા હાથે લગાડવું. જો ઝાડો આ વખતે નહિ થતો હોય તો બાળકને હલકો જોલાખ આપવો. દાંત આવતી વખતે જો પારાને ચીર્ચા હોય તો સહેલથી જલદી દાંતો આવે છે ને દુઃખ થતું નથી, આ વિષે આંકડી યા અંચકીવાળી આ પુસ્તકમાં આવેલી બાબદ ખાસ કરીને વાંચી લક્ષમાં રાખવી.

## ૧૪—દાંત આવે ત્યારે સંભાળ.

જ્યારે બાળકને દાંતો આવે છે ત્યારે તેનામાં નીચસો ફેરફાર થાય છે. ધીમી તાપ આવે છે અને સ્વભાવ ચીરડાઉ બને છે. લગાર નબળા દેખાય છે, ને સુસ્ત પડે છે. કદ લગાર વધુ થાય છે, પાચનશક્તિ જરાક બગડે છે, દુધ, ચાહ કે ખીણુ ધણુ ખરૂં પચતુ નથી ને કોઇક વખત આંકડી પણ આવે છે. કોઈ વખત ચાણુ પેટ ને ઉલટી થયા કરે છે. આવા દેખાવો ધણુ કરી બાળક સાત વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી થાય છે. કોઇ વખતે ખેંચતાણુ કરે છે, ઉપહ્યાનું જોર થઇ આવે છે. આવી વખતે ખોરાકમાં ઘણો ખરો મોટો ફેરફાર કરવો નહિ. જો પારા મુળેલા દેખાય તો તાજા લીંબુનો (Lemon Juice) રસ લઇ આંગળીથી પારા ઉપર બહુજ ધીરેથી લગાડવો. યાતો પારા કોઇ ડોક્ટર પાસે જરૂર હોય તો જરા ચીરાવીને અંદરનું ખરૂં કાઢી નાંખવું—આવી નીશાનીઓ જો બાળકમાં વધુ જણાય તો ડોક્ટરની સલાહની જરૂર છે.

૧૫—દાંતનું કામ—દાંતનું મુખ્ય કામ ખોરાકનો ખારીક ચુરો કરી નાખવાનું છે, જેથી પાચનક્રિયાનું કામ સહેલાઈથી ચાલે. હાલની આપણી વલણુ ખોરાક જેમ બને તેમ પોચો બનાવીને ખાવાની છે, જેથી તે ઓછો ચાવવો અને કરડવો પડે. હવે દાંતને એ જાતની કસરત ઓછી થવાથી કુદરતી કાયદા મુજબ તે નબળા થતા જાય છે અને આખરે તદ્દન ઢીલા થઇ જાય છે. જેમ દાંત વધારે વાપરીયે તેમ તે વધારે મજબુત થતા જાય. કેટલાક માણસો તો જાણે પોસ્ટ ઓફીસનાં છુંગળામાં કામળા નાંખતા હોય તેમ ખોરાક મોઢાંમાં નાખી ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે, એવી ટેવ બાળકને પડે નહીં તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. [નળુઓ ૧ કરો ૪૦ મો.]

૧૬—ભોંઠાની જાતન લેવો—હજુ સુધી ભોંઠાની તનદરોસ્તી જેવી હોયી જોઇએ તેવી થતી નથી તેના ધણુ ખીજાં કારણો છે. તેમાંનું એક કારણુ અસ્વચ્છ યાને વાસ મારતું મોઢું છે. એની અમત્યતા વિષે મોટે ભાગે ભોંઠો અંજણુ છે. કેટલાકો એમ ધારતા હોય કે દાંતના ડાક્ટરો અમથી સહરાગાત કરે છે અને ભોંઠાને પોતાના ખ્યાલી વિચારોથી હેબતાવી નાખે છે, તો તે ભોંઠાને એક વિદ્વાન અંગ્રેજ ડાક્ટરતા ખેસોમાં જવાબ આપી શકારો. ડાક્ટર “વીલ્યમ ઓસલર” કહે છે કે “જો મને પૂછવામાં આવે કે હાર કે સડેલા દાંતો એ બેમાંથી કયું વધારે નુકસાનકારક છે. તો હું આંચકી ખાવા વગર કહીશ કે સડેલા દાંતો વધારે નુકસાન-

કારક છે. ” એક વાસ મારતું મોઢું કાણુને ગમશે ? તેનાથી તમે ક્યવાધને દુર થઇ જશો. તેની જ્યાં જશે ત્યાં બહો ફેલાશે. તેના દમમાંથી નિકળતી ઝેરી પ્રવાહ આબુઆબુની સ્વચ્છ હવાને ઝેરી કરી મેલશે. તેવાં માણસો જ્યારે જાહેર મેળાવડા કે નાટકશાળામાં પોતાની હાજરી આપે છે ત્યારે તેઓ જાહેર પીડા અને ધાસ્તી સમાન થઇ પડે છે. તેવા માણસની થુક અને દમમાંથી નિકળતી હવાની જે પારીકીથી તપાસ લઇશું તો જાત-જાતનાં દરદ ફેલાવનારાં જંતુઓથી તે ભરપુર માલમ પડે છે.

૧૭—મોઢું વાસ મારે છે તેનું કરાણુ—મોઢું વાસ મારવાનાં ધણું કારણ છે, તેમાંનાં જે કારણોની સાથેજ આપણને કામ છે. એક તો સડેલા દાંત અને ખીચું દાંતમાં થતું પડે.

મોઢું જે ખરાબ હાલતમાં હશે તો દાંત સડવા માંડશે. એક સડેલા દાંતની સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રથી તપાસ કરશો, તો તરેહવાર દરદોનાં નાનાં નાનાં જંતુઓથી તે ભરપુર જશે. જે સડેલા દાંતને એમના એમ ચાલવા દીધા તો પછી તેનાં મૂળ્યાં સડવા માંડી દાંતની આબુઆબુ ડૂબીઓ થવા માંડશે અને તે કુલીઓમાંથી નિકળતું થોડુંકે પડે હોજરીમાં જશે અને થોડુંક લોહીમાં પેવસ થઇ હોજરી અને લોહીને બગાડી નાખશે.

૧૮—સારા દાંતથી દર્દો થતા અટકે છે—ડાક્ટર બ્યાન્ક જેમ્સ પ્લેટ કહે છે કે “જીંદગીની અરધી મુસીબતો અને બિમારી સારા દાંતની ગેરહાજરીથી થાય છે.” જે દાંત કોહતી હાલતમાં હોય અથવા દાંતો પડી ગયા હોય તો તનદરોસ્તી સારી રહી શકે નહિ. બદ્દજમી અને તેથી થતા ખીજાં દરદોનું એક મુખ્ય કારણ ખોરાક ખરાબર નહિ ચાવવાનું છે. લાંબો વખત થયો અખતરાઓથી સામેત થઇ ચુક્યું છે કે ખોરાક હોજરીમાં જાય તે બગાડ જે ખરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે ખરાબર પાચન થતો નથી. આવી રીતે જે દાંત ખરાબર નહિ હોય તો પાચનશક્તિ કમી થાય છે અને તેથી તનદરોસ્તી બગડી જાય છે; માટે તનદરોસ્તી વધારવી હોય તો દાંત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

૧૯—બાળકનો ચહેરો સારો કરવા માંગતા હોવો તો તેના દાંત ઉપર પુરતું લક્ષ આપજો—ચહેરાના દેખાવ અને ધાટધટમ પર દાંત બહુ અસર કરે છે. ખેડારોમાં ચહેરાનો ધાટ, કે જે વગર ખરી ખુબસુરતી હોઇ શકેજ નહિ, તેનો આધાર મોઢું, હડપચી, જડખાં અને એક સરખા દાંતપર છે. મોઢું ધણું સારા ધટમનું હોય તે છતાં જે દાંત વાંકા ચુંકા અને પડી ગયલા હોય તો સમજો ધાટધટમ બગાડી નાંખે

છે. જે ચોક્કસ ગણતરીના દાંત નહિ હોય તો જડપુ' સંકેત્યાઈ જાય છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ચહેરાનો ભાગ ચીમળાયેલો થઇ જાય છે. એક અમેરીકન લખનાર લખે છે કે "જે સ્ત્રીનાં દાંત ખુબસુરત હોય, તેણીને બદસુરત કહેવાઈ શકાય નહિ."

૨૦—ખરાબ દાંતો દુઃખ દર્દો વધારે છે—સડેલા દાંતો ખાંધી વિગેરે છાતીનાં દરદોને ઉતેજન આપવા ઉપરાંત હોજરી અને આંતરડાંનાં બોલીનાં દરદને આમંત્રણ કરે છે. સડેલા દાંતોમાંનું પડ હોજરી અને આંતરડાંમાં જઈ ત્યાં સડો ઉપજવી અછરણ કમળયાત ઇત્યાદી ઉપજાવે છે તથા બોલીમાં પડ અથવા પડનાં જંતુમાંથી નિકળતું ઝેર દાખલ થાય છે અને બોલીને શિક્કું પાણી જેવું બનાવે છે. એનીમીયા તથા એવા બગડેલાં અને ફિક્કાં બોલીથી શરીરને પુષ્ટિકારક ખોરાકને બદલે સડો પુરો પાડે છે, જેથી શરીર તમામ તવાઈ જાય છે અને એવા દરદીઓપર ખોજાં દરદો સહેલાઈથી હુમલો કરી કમોતે મરણ નિપજાવે છે, માટે બાળકના દાંતોની અવારનવાર પુરતી જતન લેવી જોઈએ.

૨૧—દાંત કેમ કોંહે છે હવે દાંત કોહવાનું કુદરતી કારણ કશું છેજ નહિ, પણ દાંતો હમેશાં અકુદરતી રીતે એટલે આપણી ભૂલથીજ કોહે છે. કુદરતે માણસના દાંત જીંદગી સુધી ચાલે એવા બનાવ્યા છે, પણ આપણે ગુનેહગાર છીએ. આપણા કહેવાતા સુધારાના મૂર્ખાઈ બરેલા રીવાજોથીજ દાંતો નાશ પામે છે. સિદ્ધાંતોથી સામેતી મળે છે કે જંગલી માણસો દાંતના દુઃખથી પીડાતા નથી. આપણા ચાવવાના અવયવોને નાશ થવાનું મુખ્ય કારણ તેજળો અથવા અરકો (એસીડસ) છે. જે દાંત પરનાં સફેદ પડ (ઇનેમલ) ને કાતરી નાંખે છે. કેટલાંક એસીડવાળાં દાંતના મંજનો દાંતને સારા રાખવાને બદલે, ઉલટી અસર કરે છે અને દાંતનો નાશ કરવામાં મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. જે બનાવટો દાંતને બહુ જલદીથી સાર કરે છે, તેજ મુખ્ય કરી જલદી ખરાબ કરે છે. તે મંજનોની બનાવટમાં રસાયણ શાસ્ત્રથી બનાવેલા તેજળો વિગેરે હોય છે, જે દાંતના સફેદ પડ (ઇનેમલ) ને અવિશય નુકશાનકારક છે.

૨૨—મોંઢા હમેશાં સાફજ રાખજો—મોંઢાની જતન નહિ કરવે અને તેને અંદરથી સુતા ઉડતાં સાફ નહિ રાખવે ચાલેલો ખોરાક દાંતની વચ્ચેની જગ્યામાં બસાઈ રહે છે, જેથી દાંતની વચ્ચે દાંતનું 'ઇનેમલ' ખારી નાખનારી 'એસીડ' ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાં કોહવાટ ઉપજીને દાંતનું મૂળ પીળી લીલથી બરેલું મંધાતું અને ગલીય બને છે.

૨૩—દરરોજ ખોરાક ખાવો છો તેમ દરરોજ તમારે દાંતોની સંભાળ પણ લેવી જોઈએ—જે બેદરકારીભરી હાલત લાંબો વખત ચાલુ રહે છે, તે તેથી દાંતના પારાને અને દાંત ઉપરનાં ‘ઇનેમલને’ તુક-શાન થવા ઉપરાંત દાંતની આગળના નાજુક હાડકામાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે. દાંત માટેની બેદરકારી આવી ગંભીર બાબદોને જન્મ આપે છે, જેમાંથી સાચુત માર્ગ પ્રથમથી જ દાંતની જોષ્ટની સંભાળથી જતન કરવામાં સમા-યક્ષો છે. ખોરાક લીધા પછી તરતજ કોમળા કરી મોઢું નિર્મળ અને સાફ રાખવું. તેમ જો કરવામાં નહિ આવે તો દાંતની રોગીટ હાલત મોઢાંના બધાં ગોખલામાં રહેવે તેમાંથી બરપા થતી ગલીય હવા ગળામાંથી પસાર થઈ હોજરી અને ફેફસાં ઉપર પોતાની અસર લાંબાવે છે. હોજરી અને ફેફસાં ઉપર આવી જતની અસર કરી તેને તેનાં હંમેશના કાનુનથી ઉલટાવી નાખવામાં આવે છે. મોઢાંના દાંતની આસપાસની ખવાય ગયલી રોગીટ હાલતને હાલતનાં તખીખી મત મુજબ Oral Sepsis તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જેથી ફરી અજરણુ, સંધરણુ અને સંધીવા જેવાં દરદો જન્મ લે છે, એવું જણાવવામાં આવે છે. સંધીવા હોજરી અને ફેફસાંને લગતાં દરદો ધણીકવાર રોગીટ દાંત કાઢી નાંખવાથી અથવા તેને લગતી મોઢાંની અડચણ દૂર કરવાથી સાત થયલા નોંધાયલા છે. આ રીતે નાનપણથી જરા જેટલી સંભાળ જો દાંતની લેવામાં નહિ આવે તો આગળ જતાં હોજરી અને ફેફસાંને લગતાં જાણુન દરદો જન્મ આપે છે.

૨૪—શ્રીમત વર્ગમાંજ દાંતના દર્દો વધુ કાં હોય છે. શ્રીમતો કરતાં ગરીબ વર્ગમાં દાંતનું દર્દ જાડું જણાતું નથી તેનું કારણ કહણુ ખોરાક છે. એવો ખોરાક ગળવા માટે તેને બરાબર ચાવી ભુકો કરવો પડે છે અને તે સખમે દાંતો બરાબર ધસાઇને સાફ થાય છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તો ગરીબ વર્ગમાંના ધણુકોના દાંત મજબુતાઈ, સંકેદાઈ અને સ્વચ્છતામાં શ્રીમતો કરતાં ધણુક દરજ્જે ચઢીઆતા અને અદેખાઈ ઉત્પન્ન કરાવે એવા હોય છે.

૨૪ ક—દાંતમાં ૫૨ કેમ થાય છે? દાંતમાં થતાં પરતું મુખ્ય કારણુ જોશો તો દાંતપર થતી પથરી છે. જેમ આપણે આપણા શરીરપર મેલ એકઠો થવા દેતા નથી, તેમજ દાંતની ઉપર થુકમાંથી પેદા થતો થરો બાઝવા દેવો નહિ જોઈએ. એ પથરી જો સુક્ષ્મદર્શક ચંત્રથી તપાસતું તો બરાબ દરદ કરનારાં જાણુઓ સિવાય કાંઈ બીજું માલમ પડશે નહિ. જે પથરી પારાની નિચે થાય છે તે બાહારથી જણાતી નથી. તેનાથી ૫૨ ધણુ થાય છે અને



જ્યાં વેર તે પથરી વિકળશે નહિ, ત્યાં સુધી જોઈએ તેટલી દવા તમે કરશો તો તદન ફેકટમાં જશે. એક વખત પણ લોહીમાં ગયું કે પછી તે કેવાં દરદો પેદા કરશે તે લખવા કરતાં વિચારવું સહેલ છે. એ પ્રમાણે સડેલા દાંત અને પણ મોઢાંને એવું ગંધ મારવું કરી મુકે છે કે તેની આગળ ગટરખી હડી જાય. જે માણસને પોતાને સાફ સ્વમાન હશે તે પોતાના મોઢાંને વાસ મારવું થવા દેશેજ નહિ.

સડેલા દાંતને સાફ કરી રાખવા જોઈએ, કે જેથી દાંતના ખાડામાં ખોરાક ભરાઈને એ ખોરાક કોહીને જે બદબો ફેલાવે છે તેમ થવું અટકે અને દાંત નિરોગી રહે તે ખોરાક ખાવામાં મદદ કરે.

૨૫—આજકાલ ધણીક દર્દીનું મૂળ, ડોક્ટરો ખરાબ દાંતજ જણાવે છે. આજકાલ દાંતમાં પણ થવાનો પવન બહુજ ફેલાયો છે અને તેમ છેખી ખરું. કારણ આજકાલની આપણી ઉધરતી ઓલાદ પણ તદનજ નાળુક છે. તેનું મૂળ કારણ પોતાની બેદરકારીથી ભોગવવો પડતી સગ છે. દાંત બરાબર સાફ નહિ રાખવાથી દાંતમાં સડો પેદા થાય છે. તેમજ ખાધા પછી દાંત સાફ નહિ કરવાથી ખોરાકની રજકણો દાંતમાં રહી જવાથી પારાઓ કુણી આવે છે અને અંદર સડો પેદા થવા પામે છે. દાંતના પારા મુજબ આવવાથી સડો લાગી દાંતમાંથી પણ તેમજ લોહી પારાના દબાણથી નિકળે છે. એ સર્વેનું મૂળ બરાબર આવીને ખોરાક ખાધેલો નહિ તે અજીરણ થયેલો ખોરાક ઉપર ચઢી દાંતમાં તથા પાંખાં સડો પેદા કરી પણ કરે છે. હવે એ પણ જો પાંખું ખોરાક સાથે પેટમાં જવા પામે તો હદ બહારની ખાનાખરાખી કરે છે. માટે જો એમ હોય તથા તરતનુંજ થોડું પણ દેખાય તો તરતજ કોઈ હુસ્વાર પાસ થયલા દાંતના ડોક્ટર પાસે જઈ દાંતનું પણ સાચું કરાવી કઢાવી નાંખવું; નહિ તો દાંતની આખી બત્રીસીમાં કળવર થશે યા માથાંના દુઃખાવો થશે, છાતી બગડશે તથા હોજરી તેમજ આંતરડાના રોગો થશે.

૨૬—ખરાબ દાંત માટે ડોક્ટરોનું મત શું છે? ઇન્જીનેઅર, ન્યુમેનીયા ઉપરાંત ખહી જેવા કાતીલ રોગનું મૂળ પણ દાંતના સડામાંજ હોય છે, જેથી એ બાગોના સડાને ‘ખહીના માખાપ’ની ઉપમા મળી છે. ત્યારે જો ખહીના માખાપોને મારી નાખીએ તો ખહીનજ ઉત્પન્ન થાય. ખહીના દરદીઓ માટે લાખો રૂપિયાના સેનીટેરીયમો બંધાય છે, કે જેમાં ખહીના છેલ્લા તબક્કાવાલા દરદીઓ માટે બાગે કમોતે મરે છે, પણ તે

કરતાં બાળકોનાં ગળાં, મોઢાં, હાંત વિગેરેનાં સડાનો અટકાવ તથા ઇલાજ કરવા સારું ખુલ્લી હવાવાલી 'સ્કુલ ક્લીનિક' સ્થાપવી જોઈએ.

૨૭—દાંતોની જતન માટે બીજા દેશોમાં શા શા ઉપાયો લેવાય છે—ઇંગ્લેન્ડ, જર્મની અને અમેરીકાની મારફત આપણા દેશની દરેક સ્કુલોમાં પણ વિદ્યાર્થીઓના દાંત તપાસવાની રૂઠી દાખલ થવી જરૂરની છે. ધણીખરાં શહેરોની સ્કુલોમાં શારીરિક તપાસ લેવાની શરૂઆત થઇ ચુકી છે, પણ તે રડતીના આંસુ લુછવા જેવીજ છે. નાન-પણથી દાંતની સંભાળ તરફ બેદરકારી બતાવવાથી તે ગરીબ બાપડાંઓને તેઓની અજ્ઞાનતાને લીધે વધતી જતી ઉમ્મરમાં તનદરોસ્તીના બાળમાં ધણું ધણું ખમવું પડે છે, તે આ વિષય પરથી સમજી શકાશે. ખરું જોતાં વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક તપાસની રૂઠી દરેક સ્કુલમાં ફરજિયાત દાખલ થવી જરૂરની છે. આ અખતરો જો અજમાવવામાં આવે તો બચપણથી વિદ્યાર્થીઓના ખરાબ દાંતથી થતા સંખ્યાબંધ રોગો અટકે અને તેઓની તનદરોસ્તી પણ સંચવાય. પોલાદો દાંતોના અસહ્ય જમાનો આજે વીસમી સદીમાં વહી ગયો છે અને પોતાની સાથે તનદરોસ્ત દાંતોનેથી તે ધસડી ગયો છે. દાંતને લગતી જેમ જેમ નવી નવી 'સાયન્સ' વધતી જાય છે, તેમ તેમ જાત જાતનાં દરદોએ પણ આવી આપણા દાંતોમાં ધર ક્યું છે, તો પછી દાંતને લગતી બાબદોને હસી કાઢવી અને તેને નજીવી ગણી નહારવસ રહેવું એ હઠાપણથી ધણું દુર છે. પ્રખ્યાત ઇંગ્રેજ તબીબ સર જેમ્સ ક્રીટન બ્રાઉને આ રીતના હીમાયતીઓને જે લાગણીથી શબ્દો કહ્યા હતા તે આ છે કે, "દાંતના દરદો જન્મ લે છે તે બાધ્યાવસ્થામાંજ છે અને નિશ્ચયે જતાં બાળકોમાં ચોંકાવનારી હાલે ફેલાયલાં Caries નામના દરદ તરફ ધ્યાન ખેંચવામાં અને તેનો ફેલાવો અટકાવવાને પગલાં લેવામાં તમો તમારા નિખાલસ ધંધાને જ્યાં દે એવી રીતે તમો એક મહાન જાહેર સેવા બજાવો છો. સરકારે હવે વચ્ચે પડવાની જરૂરીઆતની તરફેણમાં જતો આ એક મજબુત અને લાજવાળ કેસ છે એમ મને દીસે છે અને મને જરાએ સંદેહ જણાતો નથી કે આ સરકારી દિલસોજી અને સહાયતા મેળવવામાં તમો જલદીથીજ શતેશ પામશો. આ બધી જેમ હસ્તી ભોગવે છે, તેમ તેનો વિસ્તાર અને ખરાપણ તમોએ દેખાડી આપ્યું છે; વળી તમોએ આ બધીને ઉપાયોથી જેર કરવાનું વેકેવાઈપણું પણ દેખાડી આપ્યું છે અને તેથી આ કાયર કરનારી અને પુરાં પરિ-

ભુમો નિપજવનારી આ હાનિકારક બદી 'સામે સહેલાઈથી મળી શકે એવું' રક્ષણ મેળવવાને આશ્રય કરવાનો તમોને હક છે. " સઘળી કોમોનાં બાળકોની તનદરોસ્તી બળવવા માટે દાંતની કામેલ સારવાર પુરી પાડવાની તાકીદની જરૂરીઆત વિશે ઇંગ્લીશ ' ડેન્ટીસ્ટ એક્ટ'ની ' ડીપાર્ટમેન્ટલ કમીટી'ની હેવટની બલામણુ પણ અત્રે ટાંકવી પ્રસંગોપાત થઇ પડશે. " અમો ધણી મજબુત રીતે બહાર કરવાને ઇચ્છીએ છીએ કે અમારાં મત મુજબ, દાંતની બેદરકારીથી કામદારોની તનદરોસ્તીનો ચાલુ બીગાડો થતો જોવાને સરકારને પાળવી શકે નહિ. જિભારી અટકાવવા માટેના એક મુખ્ય ઉપાય તરીકે દંતવિદ્યાને કમુલ રાખવા કાળે, કાંઇપણુ ઢીલ વગર પગલાં લેવાની જરૂર છે, તેમજ દરદી દાંતોની સારવારની જરૂરત બાબે પ્રબળ વાકેફ કરવા દરેક બની શક્તા ઇલાજો લેવા જોઇએ. દાંતના ડાક્ટરોના ધંધાને અટકાવરૂપ દવાઇતા એક હરોલતા થાણા ( out post ) તરીકે લેખવો જોઇએ છે અને તેના એક ધંધા તરીકે તેને સરકાર તરફનાં ઉત્તેજન અને મદદની જરૂર છે. સર્વેને મુક્ત સારવાર મળી શકે એવો બદાબસ્ત થયો થટે છે. "

૨૮—દાંતમાં 'પાયોરીઆ-દાંતમાં થતાં પડના દુઃખને દંતવિદ્યામાં ( Pyorrhea Alveolaris ) ' પાયોરીઆ એલવીઓલેરીસ ' ને નામે ઓળખવામાં આવે છે. આ ' પાયોરીઆ ' તું દરદ બીજા દરદો કરતાં હાલમાં સૌથી વધુ ફેલાયલું રોગવામા આવે છે. જેમ તેનો પ્રચાર વધુ છે તેમ તેનું મદન્ય પણ ધાનું છે, કારણ કે દાંતની સૌથી વધુ સંખ્યાનો નાશ કરે છે અને સાધારણુ તનદરોસ્તીપર તેની સૌથી વધુ ખરાબ અસર પડે છે. વળી તેથી જુદાં જુદાં બીજાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની પાછળની અસર ઘણી મારી થાય છે, માટે આ અગત્યની આશ્રય વધુ ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે.

ટોરલેન્ડ જેવો મોટો દંતશાસ્ત્રી આ 'પાયોરીઆ' ની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે આપે છે.

" Pyorrhea Alveolaris is a purulent inflammation of the dental periosteum, with progressive necrosis of the Alveoli and looseness of the teeth. "

એનો સાદો અર્થ એ થઇ શકે કે " દાંત અને હાડકાના આડાની વચ્ચેનો ભાગ જેને Periosteum કહે છે તે સુષ્ક આવે, દાંતની નિચેનો

હાડકાંનો ભાગ ખવાવા માંડે, દાંત ઢીલા પડે, એ દરદને ‘પાએરીઆ’ના નામથી ઝોળખવામાં આવે છે. ”

૨૮—પાએરીઆ કૃમ વધે છે.—એ રોગને વધારનારાં ઘણાં કારણો છે. તેમાં દાંતને લગતી પાતળી ચામડી અને પારાઓ વચ્ચેના ભાગપર પથરી થઇ તેમાં ખીગાડો થવા માંડે, દાંતના ખાડાપર ખડખડતી કીનારીએ! રહી ગઇ હોય, દાંતનાં ‘કાકિત’ ખરાબ બનાવ્યાં હોય, દાંતપર સોનાતું કવર કાઢ્યું હોય તે ખામી બરેલું હોય કે દાંત વાકા યુક્ત થયા હોય.

દાંતપર થતી પથરી એ જાતની હોય છે. (૧) ચુકમાથી થતી પથરી ( Salivary Calculus ) અને (૨) લોહીમાથી થતી પથરી (Gumma Calculus). એ બીજી જાતની પથરી ઘણું કરી પારાની નિચે ખાંડે છે અને તેથી કરી વધારે તુકશાનકારક છે.

૩૦—પાએરીઆથી ભયંકર રોગો થાય છે એવું અતુમાન થયલું છે.—આ દરદ માટે ઉમ્મરનો સવાલ ઘણો અગત્યનો છે. વીસ વર્ષ પછીની ઉમ્મરમાં આ દરદ ઘણું સાધારણ દીમે છે અને ત્રીસ તેમજ ચાલીસની ઉમ્મરમાં તે ખુબ જ યોગ્ય એ રોગથી ખાકાત રહી શકે છે. સઘળા ઉડતા મુખ્ય રોગો, જેવાકે ન્યુમેનીઆ, ટાઇફોઇડ, ખડી, ગરમીના રોગ અને મેક્ષેરીઆ આ ‘પાએરીઆ’ના દરદને કારણભૂત થઈ પડે છે, કારણ કે આ દરદને લીધે એમની સામે થવાતું બળ ખુબ ઝોણું થઇ જાય છે.

૩૧—પાએરીઆનો શરૂઆતથીજ અટકાવ કરવો સારો છે. આ દરદ જુનું થાય છે અને ચાલુ રહે છે. જો તેનો નિકાલ કરવામાં નહિ આવે તો એ દરદ દશથી પચીસ વર્ષ સુધી ચાલુ રહે છે અને જો ઘટતી સારવાર કરવામાં નહિ આવે તો તે સઘળા દાંતોની ખોપરી ઉખેડી નાખી તેની ખરાબી કરે છે અને દાંતોના જડમૂળથી નાશ કરે છે.

‘પાએરીઆ’ રોગનું શાસ્ત્ર સમજવા માટે આપણા દાંતને તેની સાથના માંસ, પારા અને તાળવા સાથે શું સંબંધ છે તે જાણવું જોઈએ. એના રોગ ચીન્હો (Symptoms) નિચે પ્રમાણે છે:-દાંતની નિચેના લોચાપર સોજો આવે, પારાને જરાબી દાખીએ તો અંદરથી લોહી નિકળે, દાંતો તેની જગ્યામાંથી બહાર નિકળવા માંડે, તેને દાખીએ તો દુઃખવા માંડે, દાંત તેના ખાંચામાંથી ઢીલા થવા માંડે, દાંતની આસપાસ પથરી અંધાવા

માંડે, દાંત અને પારાની વચ્ચે મોટા મોટા ખાંચા પડે તેમજ તે ખાંચામાંથી પણ વહેવા માંડે, મોઢામાંથી દુર્ગંધ નિકળે અને જીભપર થરો બાઝે. આ સઘળાં ચીનહો દાંતમાં પણ થવાની આગાહી આપે છે. એની સાથની નિશાની દાખલ હમેશા કમજીઆત અને આતરડાના કોહવાટ ચાલું થાય છે.

આ વિષયનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તે આ જાલમ રોગતું નિકંદન કેમ કરવું તે છે. દાંતનો નિચ્છેદો લેવો નાશ થવા માંડે છે અને દાંત એકદમ બગડીને ઢીલા થઇ ગયલા હોય છે, તો ત્યાં તેને સદંતર અસલ હાલતપર લવાઇ શકાતું નથી, પણ આગળ વધતો નાશ અટકાવી શકાય છે અને જે દાંતો ખરાબ રીતે ખવાઇ ગયલા નહિ હોય તેને સરખા કરી ધણુ વર્ષ ચાલે તેવા બનાવી શકાય છે જ્યાં બીગાડો શરૂઆતનોજ હોય ત્યાં ૯૦ ટકા સારા થઈ શકે છે, પણ બીગાડ વધી ગયો હોય તો ફક્ત ૪૦ ટકાજ દરદીઓ સારા થઇ શકે છે.

આ દરદની શરૂઆત થઇ કે તરતજ દાંતના કુશળ પાસ થયલા ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ. ચોખ્ખ હથીયાર અને રસાયણી ઉપાયોથી દાંતોની ભાંગેલી જડ, ખાચાઓની ખડખડી કીનારીઓ, હલકી રીતે ખેસાડેલા દાંતના 'કાઉનો' વિગેરે સાદુ થઇ શકે છે. પાચનક્રિયાની ખામી રોતસરની સારવારથી દુર થઇ શકે છે.

**૩૨-નિરોગી દાંતથી તબીયત સારી રહે છે.**-દાંતને તનદરોસ્તી સાથ ધણુ સંબંધ હોય છે. જેઓ મજબુત બાંધો અને સુખકારી ભરેલી જીંદગી ગુજારે છે, તેમના દાંતો પણ ધણુ મજબુત રહે છે. દાંત એ મોંઢાંની શોભા છે અને એ શોભા સાચવી રાખવા માટે દાંતની ખાસ જતન રાખવાની અતી જરૂર છે. જેઓ શરૂઆતમાં એવી જતન લેતા નથી, ખાધા પછી કોળળા કરી દાંતમાં ભરાયલો કચરો કાઢી નાંખતા નથી, તેમને પાછળથી ઘણું ખમવું પડે છે. એટલું છતાં હાલની દાંતવિદ્યાની નવી શોધોએ ગમે તેવા ખરાબ દાંતોને સાફ કરવાતું, વાંકા ચુંકા દાંતોને સરખા કરીને એક હારમાં ગોઠવવાતું, ગમે તેવા સડાને દુર કરી નાખવાતું, મોટા દાંતોને કાપીને સરખા કરવાતું વિગેરે તમામ કામ સહેલું કરી આપ્યું છે. ફક્ત એ કામ માટે ખાસ કુશળતા ધરાવનાર દાંતશાસ્ત્રીની સલાહ લેવી જોઇએ.

**૩૩-ક્યાં ખોરાકથી દાંત બેગડે છે.**-ખોરાકમાં લેવામાં આવતા ખાટા પદાર્થોથી પેદા થતી 'એસીડ' પણ દાંતને નખળા પાડવાનોજ હમેશાં પ્રયત્ન

કરે છે, ખટાસને લીધે દાંત ઉપરની પોપડી તુટી જવા માંડે છે અને તેથી ખટાસને લીધે થતા દાંત ઉપરના હુમલામાંથી બચવાને માટે દાંતને સાફ રાખવાની ખાસ સંભાળ રાખવી ઘટે છે. બનતાં સુધી દરેક વખતે જમ્યા પછી દાંત સાફ કરવા જોઇએ અને તેમ નહિ બને તો કમમાં કમ સવારનાં અને રાતનાં બે વખત તો દાંત તથા જીભ અવશ્ય સાફ કરવીજ જોઇએ.

૩૪—દર વર્ષે કેટલાં બાળકો દાંતના રોગથી મરણ પામે છે, મણત્રી કરતાં કુલે પંદર હજાર બાળકો દર વર્ષે માત્ર દાંતની ફરિયાદના કારણે મરણ પામતાં જણાયાં છે, જે ઉપરથી જણાય છે કે આ બાબતનું આપણું અજ્ઞાનપણું કેટલી હદ સુધીનું છે. મનુષ્ય માત્ર પોતાનો બહારનો દેખાવ ભપકાભર્યો રાખવાની ઘણી કાળજી રાખે છે, પણ તેઓમાના ઘણાખરાના મોઢાં ગંધોલી ગટર મિસાલ વાસ મારતા હોય છે.

૩૫—હમેલદાર સ્ત્રી અને ખરાબ દાંત.—હમેલદાર સ્થિતિમાં દાંતનાં દરદોની સારવાર કરાવવાની ઘણીજ ધારતી હસ્તી ધરાવતી હોય એમ માલમ પડે છે. એવો વહેમ રાખવામા આવે છે કે હમેલ દરમ્યાન એકાદ દુઃખતા યા સડી ગયલા દાંતને ખેંચી કઢાવવાથી આવકા લાગે છે અને તે આવકાથી હમેલ છુટી પડે છે. આ તદ્દન ખોટો ખ્યાલ છે, કારણ કે થતા દરદનું દુઃખ દિવસો સુધી ખમવાથી જે આવકા લાગવો ચાલુ રહે છે તે એકાદ આવા મિનીટ બે મિનીટના આવકાથી ઘણોજ વધારે ભયભીત હોય છે. પહેલાથી તે નવમા માસવાળી બાલ્યોના દાંતની સારવાર ઘણી આસાનીથી થઇ શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ દાંતને લગતું એકાદ ઓપરેશન પણ કરાવવામાં કાંઈ પણ જોખમ હોતો નથી. બલકે તેમ કરવાથી તનદરેસ્ત અને આસુદા બાળકોને જન્મ આપી શકાય છે. એક દાખલામા છઠ્ઠા મહિનાવાળી બાલના ૨૧ દાંત પાડવા છતાં પણ તેણી અને તેણીના બાળકને કશી અડચણ પહોંચી હતી નહિ. ખીજ દાખલામાં કોઈખી કલાકે અચાને જન્મ આપે એવી હાલતમા એક બાલના દાંતો પાડવા છતાં તે બાલને જરાખી નુકસાન ન થતાં ઉલટું પોતાના બાળક સાથે આજે પણ તેણી તનદરેસ્ત હાલતમાં ફરે છે.

મોઢાં જો ગંધાતું હોય તો તરત એક સારા હુસ્વાર પાસ થયલા દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવાની બલામણુ કરી શકાય. મોઢાંની આવી ગંધોલી હાલતને લીધે પેટમાંના ખમ્યાની તનદરેસ્તીને નુકસાન પહોંચે છે.

તે બાળક તાવદાન અને નબળી દેહતું પેદા પડે છે કે જે જીંદગી સુધી દુઃખી થાય છે. માટે જો માતા તનદરોસ્ત બાળકની ઇચ્છા રાખતી હોય તો બીજી, ત્રીજી જતન માફક તેણીએ પોતાના મોંઢાંની પણ ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ છે.

દાંતના દરદાની શ્રિયાદ માટે સૌએ પોતપોતાનોજ આભાર માનવાનો છે. કારણ કે તે પોતાની બેદરકારીનુંજ પરિણામ છે.

હમેલ પછીને તબક્કે એટલે બાળક જન્મ પામવા પછીથી તેને દાંત આવે ત્યાં સુધી કે જે મુદત દરમ્યાન માતા બાળકને ધવાડતી હોય છે, ત્યારે પણ માતાએ પોતાના મોંઢાં અને દાંતની વિશેષ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જો તેમ ન કરવામા આવે અને મોંઢાંની હાલત માતા બરાબ રહેવા દે તો તેણી પોતાના દુધ સાથે બાળકના શરીરમા ઝંર પેવસ કરે છે, કે જેને પરિણામે બાળક દાયરીઆ વિગેરેથી પીડાય છે અને તાવદાન જેવી દેહતું બને છે. આવા બનાવો વેળા માતાઓના મોંઢાંમાંના દાંતો સાફ કરાવવાથીજ બાળકો મરણ પામતાં બચી ગયાં છે.

૩૬—માતાઓને એક અરાખ ટેવ-રડતાં બચ્ચાંને મુગા રાખવાને જે સાદો અને સુતરો ઉપાય માતાઓ લે છે તે આંગળીઆ કે બોતલુઓ (comforter) મોંઢાંમાં આપવાનો છે, પણ માતાઓને આ ઇલાજના અનેક ગેરફાયદાઓનો ખ્યાલ મુદલજ હોતો નથી. પહેલું તો આથી બાળકની હોજરીને નુકશાન પહોંચે છે, તેમાં ચુકો ચાલે છે અને તેથી તેની રડ ઘટવાને બદલે જ્યારે વધે છે, ત્યારે બીજા તરેહવાર ઉપાયો લેવા તેઓ રાફ કરે છે. બીજો ગેરફાયદો ગળાંમાં ગાડ થાય છે. ત્રીજો અને સહીથી મોટો ગેરફાયદો એ હોય છે કે ઉપલા આગલા દાંતો હોઠ બહાર નિકળી આવી બચ્ચું બદસુરત બને છે.

કેટલાંક ધણાંજ દયાળુ માતાઓમા એવી માન્યતા હોય છે કે બચ્ચાંને કઠણ ખોરાક આપવાથી દુધ્યા નાબુદ દાંતને નુકશાન પહોંચે છે. પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે કઠણ ખોરાક દાંતને મજબુત બનાવી તેઓને સાફ અને તનદરોસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.

આવાં આવાં અનેક તરેહનાં અજ્ઞાનપણાંને લીધેજ માતાપિતા બચ્ચાંનાં દાંતની કદર ખુબ શકતાં નથી, આટલાં કારણોસરજ હવે આ અજ્ઞાનપણું નાબુદ થવું જોઈએ.

બદામ ભાંગવાની, સોપારીના દુકડા કરવાની અને મોટાં હાડકાંઓ તોડવાની મોઢાંમાંની એક લોખંડની સુડી સમજે છે. તેઓ એમજ બૂલાવે. ખાધ માને છે કે કુદરતે દાંતને ઉપલા કામ અર્થેજ એક નવાજેસ તરીકે દરેક માણસનાં મોઢાંમાં મેલ્યા છે.

૩૭—સારા દાંતાથી મોઢું ખુબસુરત થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત હોય છે, તે છતાં જ્યારે મોઢું વાસ મારે છે, ત્યારે તેણીની ગમે તેવી ખુબસુરતીને ઝાંખ લાગે છે અને કોઈ તેણીની સાથે વાત કરવાને રાજી હોતું નથી. ગુલામ ખુબસુરત છે, પણ જો સોહડમ આપતો નહિ હોય તો કોણ તેને પાસ રાખવાની દરકાર કરે ? મોઢું વાસ મારવાનાં નિયત્ત કારણો છે:—કાહેલા દાંતો, ખરાબ બલગમ, બગડી ગયેલી હોજરી, નાક અથવા મોઢાંનું રોગી હાડકું અને પાચન નહિ થયેલા ખોરાકનું હોજરીમાં લાંબો વખત વેર રહી જવું. જો હોજરીના બીગાડાથી મોઢું વાસ મારતું હોય તો રોજ પેટ સાફ આવે તેમ કરવું.

મોતી જેવા દાંત મોઢાને ખરેખર દીપાવનારા ગણવામાં આવે છે. કળીયાંધ સફેદ દાંત મનુષ્ય માત્રની શોભા છે, એટલુંજ નહિ. પણ તે શરીરની એક ખરેખરી ઉપયોગી ચીજ છે. દાંત જેવી અમૂલ્ય ચીજનું રક્ષણ કરવાં, બાળકને પ્રથમથી મજબુતાઈથી શિખાડવાની ભારે જરૂર છે. દાંત જેવી કિંમતી બદ્દામનો પુરેપુરો લાભ બધરી સુધી લેનારાઓ ભાગ્યશાળી ગણાય છે, જેઓનું પ્રમુખ હાલના વખતમાં અલમતો બહુ ઓછા પ્રકારનું નજરે પડે છે. આ મોટી ખામીનું મુખ્ય કારણ દાંતનાં જોઈએ એવી જતન પ્રથમથીજ નહિ કરવાની બેદરકારીમાં સમાઈ જાય છે અને તેના હાલમાં મોટે ભાગે નજરે પડતા પરિણામમાં હીનતા, દુઃખતા સહેલા, તુટેલા, ખવાઈ ગયેલા અને પરથી બરેલા દાંતોની ચાલુ શરિયાદ વધુ પ્રમાણમાં આપણે કાને વારંવાર આવતી રહે છે.

૩૮—નાનપણેજ દાંતની પુરતી જતન લેવી જોઈએ, દાંતનો અંદરનો હાડકાંનો ભાગ છે તેને દાંતની લાથીદાંત કહે છે. તે ‘પર બહારનું’ જે ‘ઇનેમલ’નું પડ છે તે ઘણું અગત્યનું છે. આ ‘ઇનેમલ’ જ્યારે ખર્વાઈ જાય છે, ત્યારેજ દાંતનો નાશ થવા માંડે છે. દાંતને જો રોજ તુથબ્રશથી ધક્કો બરાબર સાફ કરવામાં નહિ આવે તો તેની પર પથરી બંધાય છે. જે દાંતના આ ઉપલાં પડને ખાઈ જાય છે. સાધારણ રીતે કહેવામાં આવે છે તેમ દાંત કાંઈ પોલાદ જેવો એક નક્કર દુકડો નથી, પણ તેની ઉપરનું



‘ધનેમલ’ નિકળી ગયા પછી તે એક નાળુક અવધવ તરીકેનોજ સુલુ ધરાવે છે. દાંતનું બપતર તે દાંત ઉપરનું હાડકું ‘ધનેમલ’ છે. જે બમ્બપણ-થીજ દાંતની સફાઈ રાખી હોય તો તે માણસની જીંદગી સુધી યાને ખરું કહીએ તો દાંતની જીંદગી સુધી નિશી દાંતનું રક્ષણ કરે છે. દરરોજ સવારે ઉઠતાં તથા રાત્રે સૂતાં દાંતને સાફ કરવા ધરે છે. દરેક ખાણું પછી તેને સાફ કરવા જોઈએ. તેનાથી કઠણ ચીજો તોડવા જતાં ઉપરથી ‘ધનેમલ’ની પોપડી નિકળી જાય છે, જેથી દાંતનું જોર ટુટી જાય છે, અને તેજ કારણે-ગમે એવો મજબુત દાંત હીલતો અને નબળો બની તેમાં દુઃખાવો શરૂ થાય છે અને પાછળથી સડવા માંડે છે.

**૩૯-બાળકને દાંત આવતી વખતે રાખવી જોઈતી હુશી-ચારી.** દરેક બચ્ચાને દાંત આવવાનો વખત કેટલીક સુશકેલી વચ્ચે પસાર કરવો પડે છે. ઘણાં બચ્ચાં એ વખતનાં દરદોનાં ભોગ થઈ પડે છે અને દરેક ચિંતાતુર માતાની ચિંતા એ વખતે ઘણી વધી જાય છે.

દાંત આવતાં બચ્ચાંનું મોહું તપાસતા અંદરથી દાંતના પારા લાલ થઈ સુજેલા લાગે છે. કોઈ વેળા એવી સુજન વધુ હોઈ દરદ પણ થાય છે, બચ્ચું રડરડ કરે છે, મોઢાંમાંથી હોજ ઘણી ગળે છે, તે બચ્ચું પોતાના હાથો મોઢાંમાં નાખી પારા ચોળે છે, કાંઠાની કઠણ ચીજ હાથમાં આવતાં બચ્ચાં તે લઈ મોઢાંમાં ચોળે છે. સૂતી વખતે ચોંટી ફરે છે અને તાવ પણ આવી જાય છે. એવો તાવ ઘણો ખરો અનિયમિત હોય છે; એટલે જરાવાર આવે છે, સદનતર ઉતરી પણ જાય છે, વળી કદાચ પાછો પણ તરતજ ચઢે છે, એમ અવારનવાર તાવ આવી જાય છે. છ થી આઠ માસના બાળાકમાં એ ચીન્હો દાંત આવતી વખતે દેખાય છે અને તે વખતથી માતાઓની જાનજ શરૂ થાય છે, કારણ કે એ વખતે ઝાડો, ઉલટી, તાવ, ઉપજીવું વિગેરે દુઃખો બચ્ચાને થાય છે. એ વખત દરમ્યાન એ દુઃખો કેટલાં સાધારણ થઈ પડ્યાં છે. કે માતાઓ એમ માનવા લાગી છે કે એ વખતે એ દુઃખો થવાં જોઈએ એ કુદરતનો કાયદો છે, પણ તેવું કશું નથી. દાંત આવવાને એ દરદો સાથે કાંઈ સંબંધ નથી અને એ દરદો બચ્ચાની અન્ય માતાનાં મોઢાંની ગંધીલી હાલતને ઘણાખરાં આભારી હોય છે. જે દાંત આવવાની સુકત દરમ્યાન એટલે ડુંકા મહિનેથી તે બે વર્ષ સુધીમાં જે માતા તે બચ્ચાનાં મોઢાંની ખરોખર જાતન કરે તો પોતાનાં બચ્ચાંને એ દરદોથી સહેલાઈથી બચાવી શકેશે.

૪૦-દાંત ઉગે છે તેની સમજણ-પહેલા દુધના દાંત વીસ હોય છે અને નાના બાળકને ૭ માસથી ૨૧ વર્ષની ઉમરમાં એ સઘળાં આરી રહે છે. ઉપલાં જડાંમાં દસ અને નીચલાં જડાંમાં દસ દાંતો હોય છે. દરેક જડાંની જમણી તેમજ ડાબી બાજુએ પાંચ પાંચ દાંતો સરખી તરાહનાં રહે છે એટલે કે દરેક બાજુએ બે ચપટા દાંત, એક સુર્યા અને બે દાદ, એ મુજબ નીચે તેમજ ઉપર રહે છે. કોઇથી ઉપર કે નીચેનાં જડાંને સામેથી જોતાં પહેલે બે બાજુના ચપટા દાંતો, પછી બે (એક એક બાજુએ અકેકો) બાજુના ચપટા દાંતો પછી બે (એક એક બાજુએ અકેકો) સુર્યા દાંતો અને છેલ્લે એક એક બાજુએ એક એક આગલી અને તેજ મુજબ એક એક પાછલી દાદો રહે છે.

૪૧-દાંત કેમ સડે છે-દાંતના સડાતું કારણ ખાંડ જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવાતું છે. ખાસ કરી બચ્ચાંઓ જે હલ્દીયાર ચોકલેટ અને જુદી જુદી જાતની મીઠાઇઓ ખાય છે, તેથી તેમના દાંતનું નષ્ટબોદ વળે છે. જીંદગી ટકાવવા માટે ખાંડ અવશ્યની છે ખરી, પણ તે નિયમાનુસાર અને વાજબી આકારમાં લેવી જોઇએ. જે ટેકાણેનાં પાણીમાં 'કેલ્શિયમ સોલ્ટ' ઓછો હોય છે, ત્યાંના લોકોના દાંત ઝટ બરાબ થાય છે અને ઝડપથી સડવા માટે છે.

દાંતના સડાનો રોગ કેટલેક અંશે અટકાવી શકાય એવો રોગ છે. આપણે જાણવું જોઇએ કે છલાજ કરતાં અટકાવ બસો. સડાનો અટકાવ કેટલાક કુદરતી અને કેટલાક મનુષ્ય જાતે યોજેલા ઉપાયો છે, જે મુજબ વર્તવાથી બહુ સંતોષકારક પરિણામો નિપજે છે.

૪૨-દાંતને નિરોગી કેમ રાખશો ? એ માટે થોડાંક નિયમો - દાંતની જાળવણી અર્થે થોડાક ઉપયોગી નિયમો કુશળ દાંત તબીબોએ બહાર પાડ્યા છે. તેમાંના થોડાક અત્રે રજૂ કરીશું; તે પર દરેકે અવશ્ય અમલ કરવો ધટે છે—

૧. રોજ સવારનાં મોડું, દાંત અને જીભ બરાબર સાફ રાખવાં
૨. ખાંધા પછી તરતજ પાણીના કોમળા કરી દાંતની આસપાસના ખાંચાઓમાં બરાબલા ખોરાકના ટુકડાઓ કાઢી નાખવાની બારે કાળજી લેવી. ૩. રાતે સુતી વખતે દાંત બરાબર સાફ કરી પારાઓ સાફ કરવા કે જેથી દાંતની નીચેના ખાડામાં બરાબલી રજકણો ઉધ દરમ્યાન મોંઢાંમાં બંધાયેલા રહેતાં અટકે. ૪. હંમેશાં દાંતની બહારનો તેમજ અંદરનો ભાગ પણ સાફ કરવાની બારે કાળજી રાખવી. ૫. દાંત સાફ કરતી વખતે સાધારણ તુલ્ય

વાપરવું ૬. જે જમ્યા પછી દાંતમાંને ખોરાક બરાબ રહે અને નિકળે નહિ તો 'ચોડું' નીમક લઇ મરમ કે થંડાં પાણી સાથે મેળવી તેના કોગળા કરવા. ૭. અને તો અવારનવાર સોડા બાઇકારબોનેટ ટ્રેન ૧૦ મેળવી થંડાં યા ગરમ પાણીથી કોગળા કરવા. ૮. ખોરાક પચી શકે એવો હલકો ભેતા રહેવું. ૯. દાંત વડે સખત ચીજને જેવી કે સોપારી, બદામ, હાડકાં વિગેરે તોડવાની બહાદુરી કરશે નહિ. આપણા દાંતનાં જેર પ્રમાણે સખત ચીજ ખાવી. વધારે કઠણ ચીજ યા પદાર્થ ખાવા નહિ. ૧૦. માથાનાં વાળ ઝોળવામાં અને સેંટા પાટલી પાડવાના પછાડામાં જેટલો વખત શેકતો હોય, તે કરતાં અરધો વખત દાંતની જતન કરવા પાછળ દરરોજ શેકવો વધારે અગત્યનો છે. ૧૧. કોઇ પણ જાતની લાકડાંની સહી યા પીનથી દાંત કોતરવાની ધુરી આદતથી દુર રહેજો. અને જે કોઇ વેળા ખાસ તેવી અગત્ય જેવું કાંઈ જણાય તોજ કવીલ (Quill) તુથ પીકસનો ઉપયોગ કરજો. ૧૨. ઝાડો યા પેટ હંમેશાં સાફ રહે તેમ કરવું યાને કમજીયાત થવા દેવી નહિ. ૧૩. તુકશાન કરતાં બલતાં દાંતનાં મંજન વાપરવાં નહિ. ૧૪. દાંતથી કોઇ પણ ચીજ ઉત્પન્ન નહિ. ૧૫. દાંતથી નખ કરડવાની આદત ખીલ-કુલ પાડતા ના. ૧૬. દાંતને રંગ લગાડશો નહિ. ૧૭. દાંત જે સડેલા કે ભાંગેલા હોય તો કોઇ હુચ્યાર દાંતના ડાકટર પાસે દસ્ત કરાવજો અને તેમ નહિજ થઇ થઈ શકવું હોય તોજ કઢાવી નાંખજો. ૧૮. દાંતમાં ખાડા પડેલા હોય તો ચલાવ્યા નહિ કરતાં તરત કોઇ 'ક્લિપર્ટ' દાંતના તખીય પાસે પુરાવી નાંખવા, કારણ કે ખોરાક અંદર બરાબને વધારે કોહોવાટ થતો અટકશે અને દાંત મજબુત થશે. ૧૯. માંદગી વખતે બનતાં સુતી જીભ તથા દાંત સાફ રાખવા બૂલશો નહિ. ૨૦. સુતી વખતે કાંઈ મીઠું ચીજ ખાધી હોય તો પુરતા કોગળા કીધા વગર કદી પણ સુતા ના. ૨૧. દાંતમાં જે પડની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાપતા ઇલાજ લેવા, નહિ તો આગળ જતાં બહુ હેરાંન થવું પડશે. ૨૨. દાંતની જળવણીનું શિક્ષણ નાનપણથીજ તમારાં બચ્ચાંએને આપવા તરફ ખેદરકાર બનશો નહિ. ૨૩. ખાવાનો ખોરાક હંમેશાં બરાબર ચાવીનેજ ખાવાની રીતે ટેવ પાડી દાંતને ઘટતી કસરત આપજો. ૨૪. માંસના ખોરાકથી પણ દાંતને કોહવાટ લાગુ પડે છે. જેથી જમ્યા પછી દાંતમાં બરાબ સ્થેતા માંસના બારીક રેસા કે ટુકડા દાંત ધોઇને કઢાડી નાખવા જોઇએ, નહિ તો તે અનેક વાતે અડચણ કરનારાજ થઇ પડે છે. ૨૫. ઘણાક જણને સીવતી વખતે દોરો કાતરથી કાપવાને બદલે જે દાંતની ધારવડે કરડીને

કાપવાની ટેવ પડી હોય છે. આ ટેવ બહુજ તુકથાનકારક છે, છેવટે, એટ-  
લુંજ જાણાવવું બસ થશે કે તમારા દાંત, મોઢું, ગળું, જીભ, ખોરાક અને  
કોઠાની કબજાયાત બાળે જે ઘટતી સંભાળ લેશો તો મોટે ભાગે તમારા  
દાંત કોઠતા બચાવી શકાશે, મોઢું વાસ મારતું અટકશે, દાંતને ખોરાક  
આવવાની પુરતી કસરત મળશે અને મોઢા ભાગે ખીજ કશા વધુ ઉપાયોની  
જરૂર રહેશેજ નહિ. ચાને મોઢું જે ગોચા જીંદગીનો દરવાજો છે તેને  
સ્વચ્છ રહેશે. \*

**૪૩—દુધીયા દાંતો વિષે થોડીક સમજણ.**—દુધીયા દાંત ૨૦ હોય  
છે; અને ધણું કરીને તે બાળે સાથે આવતા જાય છે. પ્રથમ નિચલા જડ-  
બામાં દાંત આવે છે. તમોને ઉપર લખી જણાવ્યું છે કે, બાળકની છ અથવા  
સાત મહિનાની વયમા પહેલા દાંત ઉગવા શરૂ થાય છે, અને સઘળા દાંત  
વીશથી તે ત્રીશ મહિના સુધીમાં ઉગી રહે છે. આ ઉપરથી દુધીયા દાંતો  
આવવાનો વખત અઢી વર્ષનો ગણાયલો છે. જુદા જુદા બાળકોમાં જુદી  
જુદી વખતે તથા જુદા જુદા નિયમસર દાંત ઉગવા એ એક સ્વભાવિક  
ક્રિયા છે. બાળકને દાંત આવવામાં કોઈ વખતે તેના ખોરાકની અને તંદુ-  
સ્તીની મહાવજત ન રાખ્યાથી દાંત આવ્યાની જરા આગમ્ય તથા આવતી  
વખતે દુઃખ ભોગવવું પડે છે. ને તેના ખોરાકની અને તંદુસ્તીની જતણ  
ન લેવાથી બાળકોના મરણની સંખ્યામાં વધારો થઈ પડે છે, તે એટલો કે  
જેટલાં બાળક જન્મે છે તેના ૧૦ તેની સંભાળ ન રાખવાથી મરણ પામે  
છે. આપણા દેશમાં એથી પણ વધારે મરણો થતાં હશે; પહેલા દાંત  
આવવાનો વખત બાળકની જીંદગીને ઘણો ભયંકર છે; માટે સર્વે માતા-  
ઓએ બાળકને દાંત આવતી વખતે જે જે ઇજા અને મુશ્કેલી પડે છે તેથી  
બાણીતી થઈને તેનો અટકાવ કરી શકે એવી થોડીએક સૂચનાઓ  
નીચે પ્રગટ કરીએ છીએ કે તેઓ એ ઉપર પુરતું લક્ષ આપશે.

**૪૪—દાંત આવતી વખત જે બાળકને મુશ્કેલી નથી પડતી  
તેની મહાવજત વિષે.**—જે બાળકનું શરીર તંદુસ્ત હોય, અને પોતાની  
આંતરનાજ દુધથી ઉછરેલું હોય, તેને દાંત આવતી વખતે ધણીજ થોડી  
ઇજા ખમવી પડે છે; અને તેની મહાવજત ધણીજ સહેલથી થઈ શકે છે.  
તેને દાંત આવતી વખતે મોંમાંથી લાળ પડે છે, પાળા સુગી આવે છે તથા  
મંદમ થાય છે, અને કોઈ કોઈ વખતે ગાલ પર લોહી જમી આવે છે.

---

● ૧૫ થી ૪૨ આ ફકરાંમાં ૧૯૨૦ માં મુંબઈમાં લરાચલા “ચીલ્ડ્રન્સ  
વેલફેર એસોસીએશન”ના દાંતને લગતા સાહિત્ય ઉપરથી લેવામાં આવ્યા છે, વધુ  
માટે જુઓ “આપણા દાંત તેની સંભાળ” વાળું મી. કે. ડી. જીવાનું આપાનું.

બાળક એ વખતે પોતાની આંખો મોંમાં રાખે છે અથવા જે કંઈ હાથમાં આવે છે તે મોંમાં ચુકે છે. તેને તરસ વધારે લાગે છે, તેથી કરીને માની છાતી ધડી ધડી મોંમાં લે છે; પણ પાળામાં દરદ હોવાને લીધે વધારે વાર મોંમાં રાખી ચકતું નથી. કોઈ વખત ખીચે છે અને ખેચેન રહે છે. કોઈ વખત એકાએક ઝાંધમાંથી ચમકી ઉઠે છે અને રડે છે. કોઈ વખતે તેને જરા ઉલટી થાય છે, ને કોઈ વખતે તેનાં પેટ પણ છુટી જાય છે. આ બધી દાંત આવવાની નીશાનીઓ છે. એ નીશાની થોડા દહાડામાં બંધ પડી જાય છે, ને વળી જ્યારે છેક દાંત આવવાનો વખત લગભગ આવે છે ત્યારે દેખાવા માડે છે.

આ વખતે બાળકની અરદાસ્ત જે જે ફોલોથી લેવાની છે તે આ પ્રમાણે કે, બાળકને રાજ ખુલ્લી હવામાં ફેરવવું જોઈએ, જો તેને પેટ સાફ ન આવતાં હોય તો તેને વેલાતી એરંડીયું આપવું જોઈએ. તેનાં માથા પર પાણીમાં ખોળીને વાદળી ધડી ધડી લગાડવી, બાળકને ધડી ધડી છાતી આપવી; પણ દરએક વખતે 'ધણી વાર રાખવી નહીં ને એમ કરવેથી તેની તરસ દુર થશે. તેના પાળા બીના રાખવા જોઈએ; અને ધણો ખોરાક આપીને તેના પેટને બગાડી નાંખવું નહીં. માતાએ પોતાની તાંદુરસ્તી જાળવવી જોઈએ, ને ખોરાક તજવીજથી લેવા જોઈએ.

**૪૫—બાળકને દાંત ક્યારે આવે છે ? તે વિષે સમજણ.**—જ્યારે બાળક પાંચથી તે સાત મહિનાનું થાય છે ત્યારે તેને વચલા બે દાંત ઉગે છે. છથી તે નવ માસનું બાળક થાય છે ત્યારે આગળબાગળના બે દાંત ઉગે છે; નવથી તે પંદર માસનું થાય છે ત્યારે દહાડના આગલા દાંત ઉગે છે. પંદરથી તે અઠાર માસનું થાય છે ત્યારે બે ખીલીઓ ઉગે છે. ધણું તો એ દાંત સાતથી તે આઠ વર્ષ સુધી રહે છે ને પછી પડી જાય છે. સાતથી તે એકવીશ વર્ષ સુધીમાં ખીજા જાયુકના દાંત આવે રહે છે. એકવીશ વર્ષ પછી પડેલા દાંત ફરી ઉગતા નથી.

**૪૬—દાંત આવતી વખતે કંઈ અડચણ પડે છે કે ? હા, જે વખતે બાળકને દાંત કુટે છે, તે વખતે તેઓ એવાં તો હેરાન થાય છે કે, કેટલી એક વખતે તેવાં માબાપોની જુલથી તેઓની પોતાની છાંદમી જાય છે. જ્યારે અવાળુ સુઝે છે, અને દાંત બહાર ચીકળવાથી તાંતુઓ ઉપર ભાર થાય છે અથવા તાંતુઓને તણાવે છે, ત્યારે તેઓ જોર પકડી (જે પ્રમાણે અભણને ફાંદો અથવા શુભંગ ઘમાં હોય અને ચામડી તણાઈ દુખે છે તે**

પ્રમાણે) ધણું દુઃખ દે છે. આ કારણથી બાળકોના હાથ પગ ખેંચાય છે, અને કોઈ વખતે બેહોરા પણ થઈ જાય છે, તથા કોઈ વખતે તેને અતિસારનો રોગ થાય છે ને આખો દિવસ રડયા ટળવળ્યા કરે છે:-બાળકને આ ઉપલી અડચણોમાંથી છુટું કરવાનો ઉપાય એજ છે કે, જે પાળા સુઝી આવ્યા હોય તે ઉપર નશ્તરથી જરાક કાપ મુકવો કે જેથી પેલી ચામડી (અવાલુ) તણાતી બંધ પડશે, અને હાંત એકદમ બહાર નીકળ્યાથી બાળકને આરામ થશે.

૪૭—બાળકને હાંત આવતી વખતે મુરકેલી ને જતન.—જે બાળક થોડી વાર અથવા સધળો વખત હાથથી ઉછેરેલું હોય છે, અથવા જેતું શરીર ધણું નબળું અને નાજુક હોય છે, અથવા તે પોતાના મા બાપથી ઉતરતા રોગરૂપી વારસાથી દુઃખ ભોગવતું હોય તો તેને હાંત આવતી વખતે મુરકેલી ભોગવવી પડે છે, ને ધણી વખતે તેની જીંદગીનો પણ નાશ થાય છે.

આગળ હાંત આવતી વખતનાં જે ચિન્હો કહ્યાં, તેના કરતાં આવાં બાળકોમાં તે ચિન્હો ધણા જોરથી મालુમ પડે છે; અને માતાએ તે ચિન્હો સારી પેઠે જાણ્યાથી, ને વખતસર પોતાના ડાકટરની સલાહ લઈ તે પ્રમાણે ચાલ્યાથી પોતાના બાળકનું દુઃખ તુરત દૂર કરી શકશે. બાળકના પાળા ધણુંજ સુઝી આવે છે, અને લાલચોળ દેખાય છે. તે ધણા ગરમ હોય છે. તેને જરા પણ અડકી શકાતું નથી. માથામાં ધણું લોહો જમી આવે છે. એ વાતની સાબીતી બાળકના ગાલ ધણા લાલ, ગરમ અને સુઝી આવેલા હોય છે તે પરથી મालુમ પડે છે. બાળકની આંખ લાલ હોય છે તથા તેમાંથી પાણી નીકળે છે, ને મોંમાંથી લાળ અતિષ્પ પડે છે. તેના અંગ પર ઘણો તાવ હોય છે, તથા તેને ધણીજ તરસ લાગે છે. તેને બરાબર ઉંઘ આવતી નથી તથા રાતમાં ઘડી ઘડી ચમકી ઉઠ્યા કરે છે. આ સધળાં ચિન્હ હાંત આવતી વખતે દેખાય છે.

જો પારા, ઉપર લખ્યા મુજબ મालુમ પડે તો તુરત તેને નશ્તરથી કપાવવા, અને તેમ કર્યાથી બાળકનું ધણુંખરું દુઃખ ઓછું થશે. માબાપો કાપવાનું નામ સાંભળી મોટો ડર ખાય છે, તેઓ એમ સમજે છે કે, બાળકને પારા કપવાથી હાંત થાય છે; પણ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, ધણી વખતે તમારા જોવામાં આવશે કે, બાળક ધણું તરફકતું હોય છે, અને જેવું કે તેના હાંત ઉપર નશ્તર મુકે છે કે પછી તુર્ત તે એહેનમાં

તથા ખુશીમાં રહે છે. તેના દુઃખમાં ધટાડો થાય છે તે વાતની આ એક સાબેતી છે, માટે માઆપોએ આ કામ કરવામાં કદાપિ સામે થવું નહીં.

૪૮—દાંત આવતી વખતે બાળકની હાલત—માતાની દુખ-રેખની જરૂર.—જે વખતે બાળકના દાંત આવવાનો સમય હોય તે વખતે માતાએ તે બાળકના મોંમાં આંગળી ફેરવીને દાંતની અની જોવી જોઈએ. જે પાળા યા પાશુ સજીવ આવેલા માલમ પડે તો ડોક્ટરની પાસે ત્યાં નરતરથી કાપ મૂકાવવો સારો છે, કે તેથી દુઃખ ઓછું થશે જ્યારે પાળા આવે છે ત્યારે બાળકનું મોં ગરમ થાય છે; મોંમાંથી લાળ ધણીજ નિકળે છે ને ગાલ આગળ દુખારો થાય છે, તે માટે તેને જરા વધુ વખત ધવ-ડાવવાથી તે શાંત રહેશે. જે કોઠો કબજ હોય તો જરા પેટા આવે તેમ કરવું ને જરા જરા ઝાડો થતો હોય તો અટકાવવો નહીં. પણ જે અતી-સાર જેવું હોય તો અટકાવ કરવો. આ વખતે ગરમ પાણીમાં બાળકને કમર સુધી બેસાડીઆથી ને ગરમ કપડાં પહેરાવ્યાથી તથા માથું થંડુ રાખીઆથી અતીસાર અટકે છે. આ વખતે કદાચ ખેંચતાણુનો રોગ પણ થાય છે. તેથી માથા ઉપર જમા થયેલા લોહીનો અટકાવ કર્યાથી સધળું દર્દી થાય છે. તે માટે માથું થંડુ રાખવું—બાળકને ગરમ પાણીમાં બેસાડવું—મોં ઉપર થંડક કરવી કે લોહી ફરતુ થાય ને ખીજાણુમાં ન રાખતાં ખુલ્લી હવામાંજ રાખવું. કાંઈક વખતે દાંત આવતી વખતે બાળકને—ગળા—માથા—કાન વગેરે આગળ બારીક કુલ્લીઓ થાય છે ને ગળસુણાનું દર્દ પણ થાય છે ને જ્યારે દાંત કુટી રહે છે ત્યારે જતુ રહે છે.

૪૯—જાથુકના દાંત ક્યારે આવે છે?—માઆપો બાળકને બીજ વખત દાંત આવે છે ત્યારે તેની કંઈ ચિંતા બેતા દેખાતા નથી. દાંત સારી રીતે આવે તે પર તે બાળકનું મુખ, દેખાવ, અને તંદુ-રસ્તી આધાર રાખે છે, માટે દાંતના રક્ષણ વિષે માતાને કેટલીએક વિગતો જણાવેલી હીક થઈ પડશે.

થણું કરીને જાથુકના દાંત સાંતમે વર્ષે આવવા શરૂ થાય છે. કોઈને પાંચમે વર્ષે ને કોઈને સાડા આઠ વર્ષે પણ આવે છે. તમોને ઉપર જણા-વ્યું છે કે, બાળક જ્યારે જન્મે છે ત્યારે બે જાતના દાંત તેના પાખામાં હોય છે, દુધિયા દાંત સાત વર્ષનું બાળક થાય છે ત્યાં સુધી સારી રીતે જવાબ દે છે; પણ ત્યાર પછી તે દાંતથી બરોબર કામ થઈ શકાતું નથી; કેમકે તેઓની બનાવટ તે વખત પછી ધણી મજબુત અને ટકાઉ દેખાતી નથી, ને તેઓની સંખ્યા પણ યોડી હોય છે; માટે તેઓથી ચાવવાનું

કામ સારી રીતે કરી શકાતું નથી. આ વખતે દાંત બેઠએ તોટલા મોટા પથ્થુ નથી હોતા, અને તેથી કરીને જેમ જેમ ચહેરા મોટા થતો જાય છે તેમ તેમ મોં માહેલા દાંતની વચમાંનું અંતર વધે છે, અને તે ઉપરથી એમ જણાય છે કે, હવે પછી કંઈ જુદીજ નતના દાંતોની જરૂર છે. એ દાંતો જ્યારે પાળામાં હોય છે, ત્યારે તેઓ પોપણ મળવાથી મહોટા થતા જાય છે. સાતમે વર્ષે દુધિયા દાંત ધીમે ધીમે પડતા જાય છે, ને આ જથ્થુકના દાંત આવતા જાય છે. સાતથી તે ચૌદમા વર્ષની અંદરમાં અઠ્ઠાવીશ દાંત આવી રહે છે, ને એકવીશમે વર્ષે બીજા ચાર દાંત આવે છે. આ પ્રમાણે સઘળા મળીને બત્રીશ દાંત ઉગે છે.

દાંત સારી રીતે ગોઠવાયા ઉપર ચહેરાની ખુબસુરતી આધાર રાખે છે. જે તેઓ બરાબર ગોઠવાયા ન હોય તો બોલતી વખતે મહોડાની આકૃતિ ધણીજ બરબટ દેખાય છે; માટે જે બાળકના દાંતની ગોઠવણમાં માબાપોને કંઈ ફેરફાર લાગતો હોય તો તુરત દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવી કે તેથી સારા વખતસર બદોબરત થઈ શકે.

જ્યાંસુધી બાળકને દાંત આવે છે ત્યાં સુધી બાળકની વાચા બરાબર ઉઘડતી નથી. જે વખતે દાંતની અદલાબદલી થાય છે એટલે દુધિયા દાંતને ઠેકાણે જથ્થુકના દાંત આવતી વખતે બાળકની વાચામાં જરા ફરકત પડે છે; ને જેમ જેમ તે સઘળા દાંત આવી રહે છે, તેમ તેમ તેમા સુધારો થતો જાય છે. પાંચું ઘડપણમાં જેમ જેમ તે દાંત પડતા જાય છે, તેમ તેમ બોલવામાં ખોડ દેખાતી જાય છે. જે બાળકનો એક આગસો દાંત પડી જાય છે અથવા બે દાંત એકદમ એક પાછળ એક એવી રીતે આવે છે તો બાળકથી તોતડું, ઝડપથી, તથા અશુદ્ધ બોલી જવાય છે. આ ઉપરથી તમેને દાંત ઓછા થવાથી અને ગોઠવણમાં અડચણ પડવાથી બાળકના બોલવામાં ફરકત પડે છે, તેનું ઉપલું કારણ છે.

જે ખોરાક આપણે મોંમાં લઈ છીએ તે થુંકની સાથે મળી જઈ તે મેદા જેવો થઈને પેટમાં ઉતરી જાય છે, ને પછી પેટમાં જઠરસથી પીગળી જાય છે. ખોરાકને સારી રીતે પાચન કરવા માટે ખોરાકને સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. જે ખોરાક સારી રીતે ચવાયસો હોય છે. તે બહુ સહેલથી પચે છે.

જે પાળા નખળા ને તેમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તમારો ડાકટર કંઈ દવા આપે તેથી મોં સાફ કરવું. દાંતને ધણી ખટાસ લાગવા દેવી નહીં. ખટાસ લાગવાથી દાંત સડી જાય છે. એ ખટાસની ચિંતા ન



લેવાથી સારા દાંતો બિલકુલ સડી જાય છે. આ ઉપરથી આપણા વાણીયા, આવક, ખાટિયા વિગેરે, જેઓની ઝોરતોમાં દાંત રંગવાની ચાલ છે તે દૂર કરવી જોઈએ; કેમકે તેથી મોંઢાની ખુબસુરતીને તથા દાંતની શક્તિને ધકકો પહોંચે છે. આ રિવાજ બિલકુલ વેદકના મતથી ઉલટો છે. કેટલીએક ઝોરતો ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી દાંત ઉપર આમલીના ચર, ઘણો સરસ રંગ ચઢાવે, માટે રાખે છે; પણ તે ચાલથી વખતપર જીંદગીની ખુવારી થાય છે. હિંદુ લોકોમાં ઘણું કરીને પરણે છે તે વખતે તથા અધરણી હોય તે વખતે રંગ આપવા માટે એ આમલી વિગેરે ખટાઇ દાંતને હોય તો તેને પેટમાં જઠરસ પિગળાવી શકે તો નથી; અને એ પ્રમાણે ન પચેલો ખોરાક અગરતો ઉલટી થઇ બહાર નીકળે છે, નહીં તો તે આંતરડાંમાં જઈ પેટમાં ડુબી રહે છે, તથા આંતરડાના રોગ પેદા કરીને તેને કુગવે છે, અને એમ થવેથી બાળકને ખેંચતાણું જેવા બચકર આજરમાં લાવી મુકે છે.

૫૦—જ્યાં સુધી દાંતો કુટેલાં ન હોય ત્યાં સુધી માતાએ કસીબી કઠણુ વરતુ બાળકને રમવા માટે આપવી નહીં.—જે વખતે નાના બાળકોના દાંતો કુટવાનો સમય હોય છે ને દાંતો નિકળતા હોય છે તથા પારા સુજેલા હોય છે—ત્યારે અમુક વખતે બાળક રડે છે, તેને શાંત પાડવા કઠણુ રમકડાઓ તેના હાથમાં રમવા માટે આપવામાં આવે છે. તેમ ન કરવું, કાંકે કઠણુ ચીળે મોંમાં લઇ બાળક તેને વગોળે છે તેથી ઉગતા દાંતો વાંકા ટીકા થાય છે ને દુખાનથી સંકટ વધે છે—પણ એવી નીશાની જણાય તો માતાએ તેના મોંમાં વારેમડીએ આંગળી ફેરવ્યા કરવી કે તેથી તેને લગાર કરાર થશે.

૫૧—બાળકને પેહેલવહેલા દાંત આવે ત્યારે કેવો ખોરાક આપવો જોઈએ ?—જ્યારે માતા દુધ આપી પોતાના બાળકને ઉછેરી શક્તી નથી, ત્યારે બાળકને બીજા જનવરો જેવાં કે, માય, ગધેડી, બકરી, અથવા ગેટીના દુધથી ઉછેરવાની ગોઠવણુ કરવી જોઈએ. ઘણું કરીને માથતું દુધ તથા તેથી ઉતરતું ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે.

જે પદાર્થોનું દુધ બનેલું છે તે સધળા પદાર્થો બધાં જનવરોના દુધમાં હોય છે; પણ તે પદાર્થનું પ્રમાણ બધાં પ્રાણીઓના દુધમાં સરખું હોતું નથી. આ બાબત જાણવી ઘણી અગત્યની છે; અને તે ધ્યાનમાં રાખવાથી અમુક વખતે કેવો ખોરાક આપવો, અને તે આપવા સારું કયાં પ્રકારનું દુધ ઉપયોગમાં લેવું એ સમજમાં આવશે.

ફળ પાંચ વસ્તુઓનું બનેલું છે, અને એ પાંચ વસ્તુઓ મનુષ્યજાતિના ખોરાકમાં પડે છે. તેઓમાં પહેલી કેબિન એ વસ્તુ પતીરની ખાંસિયતને મળતી આવે છે; અને એ વસ્તુથી શરીરને પોષણ મળે છે, તથા તે કદમા વધે છે. બીજી વસ્તુ માખણ છે. એથી શરીરમાં ચરબી થાય છે. ત્રીજી વસ્તુ ખાંડ છે; અને એથી કાર્બોન તથા હાઇડ્રોજન મળે છે; અને તે મળવાથી શરીરની કુદરતી અથવા રસાભાવિક ગરમી પેદા થાય છે. ચોથી વસ્તુ તે મીઠું છે તે હાડકાને મજબુત કરે છે ને પાંચમી વસ્તુ છે તે ખાણી છે.

પર-બાળકોના દાંતો સડી જવાના મુખ્ય કારણો-બાળકોના દાંતોને લગતુ આ થોડુંક અગત્યનું વિવેચણ હરેક રીતે આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવેલું છે. તેમાં એક વધુ નોંધ સુખમના જાણીતા દાંતના ડોક્ટર નાદીરશાહ કુપરે (ડી. ડી. એસ. ન્યુયોર્ક) એકવાર વર્તમાનપત્રમાં દાંત માટે જે ભેખ લખેલો હતો તે નીચે પ્રમાણે છે:—

મેહોડાંમાં રહેતાં લાખો જંતુઓ દાંતમાં કોહોવાટ પેદા કરે છે. એ જંતુઓ જીક્ષેન પદાર્થનાં દાંતપરનાં આરીક પડ નીચે બરાબ રહે છે, અને એક ચોક્કસ તત્વ બનાવે છે. જે ખોરાકમાંનાં કારણો હાઇડ્રેટ સાથે મળી જાય છે અને તેની લેક્ટીક એસીડ બને છે, જે દાંતનો ખીગાડો કરે છે, અને તેમાં ખાડા પાડે છે, જેની અંદર પેલા જંતુઓ બીજાશમાં ઉછરે છે. દાંતનાં ઇનેમલ ઉપર પ્રથમ તેની અસર થવા પછી ઇનેમલની નીચેના દાંતના બાગ ઉપર તેની અસર થવા પામે છે, અને પ્રથમ પાડેલા નાના ખાડા વધુ મોટા બને છે. તે પછી જંતુઓ ઉપર અસર કરે છે, જેથી તેઓ ઉપર સોજો આવે છે, અને દાંતનો ફુપાવો શરૂ થાય છે. દાંતના કોહોવાટનાં જુદાં જુદાં અનેક કારણો છે, જેમાંનાં થોડાંક મુખ્ય હેઠળ આપવામાં આવ્યાં છે:—

ખામી બરેલા ઉધરભાવને લીધે દાંત જેવા જોઇએ તેવા ટકી શકતા નથી અને તેથી તે સડી જાય છે.

હમેશદાર હાલત દરમ્યાન માતાઓએ લીધેલા અધર્મિત ખોરાકને લીધે અને પાછળથી બાળકોએ લીધેલા અધર્મિત ખોરાકને લીધે દાંત સડી જાય છે.

પોતાનાં બાળકોના દાંતની જતન રાખવાની માહિતી નહીં હોવાથી દાંત સડી જાય છે.

પોતાનાં દાંતની જતન લેવાની બાળકોને કાંઈખી માહિતી નહીં હોવાથી દાંત સડી જાય છે.

આખી દુનિયામાં હવે આ વાતનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે કે એક માણસની તંદુરસ્તીના સંબંધમાં તેના દાંત ધણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. જીંદગીના પાછલા ભાગમાં થતાં આકરાં દુઃખ દરદો બચપણમાં દાંતની સંભાળ નહીં લેવાથી થયેલા સામાન્યદૃષ્ટિક તપાસ ઉપરથી મારામત પડ્યાં છે. એક બાળકના દાંત જ્યારે દુઃખે છે, અથવા તેના દાંત જ્યારે ખરાબ થયેલા હોય છે ત્યારે તે ખોરાક ખરાબર ચાવી શકતું નથી, જેથી અજીરણ થાય છે એટલું જ નહીં પણ તેના શરીરના ઉધરવામાં ખલલ પહોંચે છે, અને તે બાળક દુઃખદરદોને આધીન થઈ પડે છે. પરથી બરેલા કોહોતા દોતોમાંથી ઝેરી પદાર્થ બદનમાં છુપાછુપ દાખલ થાય છે અને બાળક માંદુ પડે છે. બાળકોના દુધયા દાંત અને તેના તંતુઓનું માખાપોએ ઘણી સંભાળથી રક્ષણ કરવું જોઈએ. એ દુધયા દાંત જો તોડી પાડવામાં આવે, અથવા તે જો ઘટતા વખત આગમજ પડી જાય તો જાથુકના દાંત ઘણા અનીયમીત પ્રકારના થઈ પડે, અને એવા અનીયમીતપણાને લીધે પડેલા ખાંચાઓમાં ખોરાક ભરાઈ રહેવાથી કોહોવાટને વધુ સહેલાઈથી આધીન થઈ પડે. વળી તેથી ચહેરાનો દેખાવ પણ ખીંગડી જાય છે. પાંચ અને આઠ વરસની ઉંમરવાલા બાળકોના દાંતની સઉથી વધુ સંભાળ લેવી જોઈએ. માખાપો જો ગરલતી કરે તો મોઢાંમાંના દાંત સડી જાય, અને તેમાંનું ચર ફરતાં લોહી સાથે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રવેશ થાય જેથી હારટડી ઝીઝ, એપેન્ડીસાઇટીસ, નજલો, સંધીવા, અને ગુરદાનાં દરદો લાગુ પડવાનો અને જીંદગી ટુંકી થવાનો સંભવ રહે.

**પડ-દાંતોનું સંરક્ષણ વગેરે-**આ નિચલી અગત્યની બાબત ખાસ રજુ કરું છું, કાંક એ બાબત નાના બાળકો અને મોટાં માણસો માટે એક સરખીજ ઉપયોગી છે. અને એ વૈદકપતર માસિકમાંથી ખાસ ઉતારવામાં આવી છે કાંક દરેક પ્રજા માટે અતિથે ઉપયોગી છે.

શરીરની અંદર કાંઈ વિકાર થાય છે ત્યારે તે વિકાર જુદા જુદા અવયવોને અને ભાગોને પણ વિકારી બનાવે છે. દાખલા તરીકે હોજરી તથા આંતરડાં એટલે પાચન કરનારા અવયવો બગડે છે, એટલે તેને લીધે દાંત પણ બગડવાનો-નબળા પડવાનો-સંભવ છે. આથી ઉલટી ખીજ ક્રિયા થાય છે; તે એ કે દાંતમાં મેલ ભરાઈને સડે છે તો તેની સડાની અસર હોજરીને પણ લાગુ પડે છે.

જેમ ઘણીવાર હાથની હથેળી એ શરીરના રોગીપણાની કે નિરોગીપણાની એક આરક્ષી છે, તેમ દાંત પણ શરીરના આરોગ્યને માટે આરક્ષી છે,

મતલબ કે દાંત ઉપરથી પણ શરીરમાં કેવો ને કેટલો દોષ છે તેની પરીક્ષા થઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે આખા શરીરની સ્થિતિનો દાંતો કાંઈક ઠીક ઠીક ખ્યાલ આપે છે. દાંતની ક્ષીણતા અથવા દાંતનો ક્ષય, એ દાંતની અંદરના ક્ષતો (ulcerations) ની સાબીતી આપે છે. શરીરના ખીખ બાજો કરતાં દાંતનો રોગ થવો એ અતિ બેકાળજી તથા ગંદી ટેવોનું પરિણામ છે. દાંતોનો ક્ષય થવા માટે ત્યારે સમજવું કે મોંમાં ઝીણા ઝીણા જંતુઓ પડ્યા છે. આ જંતુઓ દાંતોનાં મૂળને ખોતરી ખાઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ એ જંતુઓ ત્યાંથી ગળા નીચે ઉતરીને હોજરીમાં પણ જઈ અનન સડવે છે.

જીમ ઉપર મેલું પડ બાજે, મોં ચીકણું થાય, વાસ મારે, અને પરિણામે દાંત બગડે. તે વાત એમ બતાવે છે કે મોંના જંતુઓનો અટકાવ કરવાની મોંની શક્તિ નાશ પામી છે. દરેક અવયવ પોતે નિરોગી હોય છે જેથી તે પોતપોતાનું રક્ષણ કરી શકે છે, એટલે તેની અંદરનાં નિરોગી પ્રાણુ તત્ત્વો દુષ્ટ પરમાણુઓનો નાશ કરી નાખે છે. કોઈ પણ અવયવ રોગી થયા પછી એટલે બગડ્યા પછી તે પોતે પોતાનું રક્ષણ કરી શકતો નથી.

દાંતની આસપાસ અન બરાઈ રહે છે એ વાત નક્કી છે. જમ્યા પછી આપણે એ બરાઈ ગયેલુ અન કાઢી નાંખતા નથી તો તે અન દાંતની પોશોમાં પડ્યું પડ્યું સડે છે અને તેમાં કહોવાણુ તથા જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જે લોકો આ વાત સમજતા નથી અને જમ્યા પછી દાંત તથા મોં બરાબર સાફ કરતા નથી એવા લોકોમાના સેંકડે ૭૫ માણસોનાં મોં વાસ મારે છે, અને તેમ છતાં આશ્ચર્ય એ છે કે તેઓ તેનું કારણ સમજતા નથી.

પણા લોકો સવારમાં દાંતણુનો મોટો ગરજો લાંબને તથા સાથે તમાકુનો ચપટો લાંબને અરધો કલાક સુધી દાંત ધર્યા કરે છે; કેટલાક આ પ્રમાણે આખા દિવસમાં એ ત્રણવાર દાંતણુ કરે છે. અલબત્ત, તે ટેવ સારી છે. એક કરતાં વધુ વખત દાંતણુ કરીને દાંત સાફ કરવા તે પણ ઉત્તમ છે. પણ એ લોકો પણ જમ્યા પછી દાંતને જેવા સાફ કરવા જોઈએ એવા સાફ કરવાની તજવીજ કરતા નથી. જમ્યા પછી પુષ્કળ પાણીથી કોમળા કરવા જોઈએ. પાણીજ દાંતને સાફ કરનાર ધરતુ છે. દાંતમાં વધુ પોલ રહેતી હોય અને અન બહુ બરાઈ હોય તો ચાંદીની સળીવતી દાંતને ધીમે ધીમે ખોતરીને અંદરથી અન કાઢી નાંખવું જોઈએ; ચાંદીની તસળી

એટલા માટે કે તે સળી નરમ હોય છે તેથી દાંતમાં વાગતી નથી અને તેમાં ખીંજે પણ શુષ્ક છે. ચાંદીની સળીના અભાવે વાગે નહીં જોવી કોઈખી સળી ચાલી શકે.

કેટલાક લોકોની એવી માનિનતા છે કે કઠણ પદાર્થો દાંતે ચાવવાથી દાંત નબળા પડે છે ને બગડે છે, પણ એવું માનવું ખોટું છે. કઠણ પદાર્થો દાંતવતી ચાવવાની હમેશની ટેવથી દાંત ઉલટક વધુ ચોખા રહે છે ને મજબુત પણ થાય છે. દાંત પાસે કામ કરાવવું જોઈએ. પ્રવાહી ખોરાકથી દાંતને કશું કામ મળતું નથી, અને ક્ષમ વિનાનો માણસ જેમ આળસ બનીને રોગી થાય છે, તેમ દાંતને પણ કામ ન મળે તો દાંતમાં દુદ્ધ થાય છે. સુકા પદાર્થો સાથે દાંતનું ધર્ષણ થાય એટલે ધસારો થાય એવા પદાર્થો પણ થોડા ઘણાં નિત્ય સારી રીતે ચાવીને ખાવા જોઈએ. આથી દાંત ચોખા રહે છે, તેનો અનુભવ કરી જુવો એટલે ખાત્રી થશે. થોડા દિવસ પ્રવાહી પદાર્થો અને દાંતને મહેનત ન પડે એવા દાળભાત ખીચડી વગેરે નરમ બોજનો ખાઓ અને પછી દાંતની સ્થિતિ જુવો; અને એવીજ રીતે કેટલાક દિવસ સુધી સુકા કઠણ પદાર્થો, તથા રોટલો રોટલી અગ્ધી રીતે ચાવીને ખાવાનો અભ્યાસ રાખે અને પછી જુવો કે દાંત કેવા ચોખા તથા નિર્મળ રહે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા સુધી દાંતનું અખંડિતપણું અને ચોખાપણું એ નિરોગીપણાનું લક્ષણ છે. બહુ કરીને જે માણસોના દાંત મજબુત અને ચોખા હશે તેમની પ્રકૃતિ પણ એકંદર રીતે સારી હશે. હાલમાં સુધરેલા દેશોમાં પણ દાંતને ચોખા રાખવાની વાતો તો ઘણી થાય છે, અને તેને માટે અનેક પ્રકારનાં મંજનોની અને નિયમોની બલામણુ થાય છે, તેમ છતાં એ સુધરેલા દેશોના લોકોના દાંત જુવાનીમાંથીજ બગડવા લાગે છે. એનો અર્થ એટલોજ છે કે લોકોનું સામાન્ય આરોગ્ય દિવસે દિવસે નબળું પડતું જાય છે અને શરીરની ક્ષીણતાની સાથે દાંતોની પણ ક્ષીણતા દાખલ થતી જાય છે.

હવે દાંતના રક્ષણ માટે નીચે કેટલાક નિયમો તથા ઉપાયો આપવામાં આવે છે, તે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તણું નાના મોટાં સર્વેને બલામણુ કરવામાં આવે છે. ગદ્ગદતનું કળ અવસ્થા મળતું જોઈએ. મહેનત કર્યા વિના કે યોગ્ય તબીબી કર્યા વિના કોઈ કામ બની જતું નથી. માટે દરેક માણસે પોતાના શરીરના આરોગ્ય માટે કરવા લાયક કામો અને પાળવા લાયક નિયમો નિત્યમેવ પાળવા જોઈએ.

૧. દાંતને વારંવાર ધોવા જોઈએ. પ્રાતઃકાળમાં બહુ કરીને સાંદાતણુ

કરે છે કે મંજન વડે દાંત સાફ કરે છે; કેટલાક ભોંકો સવારમાં પણ જોઈએ એવી તબીબીદાંત તથા મોં સાફ કરતા નથી. પરંતુ દાંત એકજવાર સાફ કરવાથી ખસ નથી. જેટલીવાર જમવું કે કાંઈ કાંઈ ખાવું એટલીવાર દરેક વખતે દાંતને પુષ્કળ પાણીથી ધોવા અને કોગળા કરીને દાંત ચોખા કરવા. રાત્રે સુતી વખતે પણ એવીજ રીતે દાંત સાફ કરીને સુવું.

૨. દાંત સાફ કરવા માટે નરમ તાજું દાંતણુ હોવું જોઈએ, અથવા હાલમાં અશ વપરાય છે તે પણ નરમ વાળવું હોય તો તે વતી દાંત બહાર તેમજ અંદર ધસીને સાફ કરવા.

૩. દાંત સાફ કરવા માટે તથા કોગળા કરવા માટેના પાણીમાં કાંતો મીઠું ( નીમક ) નાખવું અથવા તજના અર્કનાં ચોડા ટીપાં નાંખવાં. આ બન્ને વસ્તુ ઝીણી કીડને મારી નાખે છે. ૪. અઠવાડીયામાં બે ત્રણવાર દાંતને સફેતાથી એટલે ચાકથી ધસવા. કેટલાંક દંતમંજનોમાં પણ ચાક આવે છે, માટે એવાં સારાં દંતમંજનનો પણ ચાક આવે છે, માટે એવાં સારાં દંતમંજનનો પણ ઉપયોગ કરવો. ૫. સાચુથી દાંત ચોખા ચતા નથી માટે સાચુનો એ કામને માટે કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહી. ૬. કેટલાક ભોંકો દાંતને બહારથી એટલે ઉપલા ભાગે ઉપર ધસ્યા કરે છે; અશ દાંતણુ કે મંજનને પણ ઉપર ધસીને કોગળા કરી નાંખે છે. પણ અંદર ( દાંતની અંદરની બાજુમાં ) ઉલટો વધારે થર બાકેલો હોય છે. માટે અંદર પણ અશ કે દાંતણુ કે આંગળીથી મંજન ધસીને દાંત સાફ કરવા જોઈએ. ૭. હાલમાં કૃતિમ દાંતો બેસાડવાનો ચાલ બહુ વધ્યો છે? ધણાક તો મોંની શોભા માટે બનાવટી દાંતો મુકાવે છે, અને તેનાથી ચાવવાનું કામ કાંઈ દરજે થાય છે ખરું તેથી ચાવવાના કામ માટે દાંતનું ચોકડું મુકાવવું તેથી ખોટું નથી. પણ એક સુધારો કરીને બીજી તરફથી બીગાડો ન ચાવ તેની બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આવા બનાવટી દાંતોમાં જે મેલ ચોંટી રહે છે તે કાંઈ અશથી, દાંતણુથી કે મંજનથી ખસતો નથી. દાંતનું ચોકડું બહાર કાઢીને તેને ધસી ધસીને ધોવું જોઈએ. તેના ઉપર એક એવો ખારીક થર બાકે છે કે તે ઝીણી નજર કરી જોવા વિના માત્રમ પડતો નથી અને સફેલથી ઉખડતોજી નથી. જે આવેો થર ચોંટ્યો રહે છે તો સ્વાભાવિક રીતે તેમાં સોડો ઉત્તમ થઈ દુર્ગંધ ઉઠે છે. માટે આવા બનાવટી દાંતો રોજ એકવાર નહીં પણ એક કલાં વધારે વાર બહાર કાઢીને સારી રીતે ધસી ધસીને ધોવા જોઈએ. રાત્રે આ ચોકડું નાખીને સુવું. બનાવટી દાંતની શોભા વિના ચલવી લેવાય તો જોવા દાંત મોંમાં ધાલવાની

પંચાતમાં મહત્ત્વ નહીં, કેમકે તેથી મંદી થાય છે, અને બરાબર સાર નહિ થતા હોવાને લીધે મોં દુઃખ મારે છે.

૫૪—દાંત સાફ કરવા માટેના અનેક જાતના મંજનો તે કેવાં હોવાં જોઈએ. ?—મંજન દાંતને ધસે એવું કદી પણ હોવું નહીં જોઈએ. વળી ધણું નરમ પણ હોવું નહિ જોઈએ, નહીં તો તે દાંતને જોઈએ તે પ્રમાણે ધસી શકશે નહીં. વળી તે ધણું પારીક પણ હોવું નહીં જોઈએ, નહીંતો તે દાંતોની વચે બરાબ ખેસશે; વળી પાણીથી પીગલી નહીં શકે એવું પણ નહીં હોવું જોઈએ, કાંચકે જે તે દાંતો વચે બરાબ ખેસે તો પાણીના કોગળા કીધાથી નીકળી શકશે નહીં. વળી મંજનમાં એવો ગુણ હોવો જોઈએ કે તે પારાને સાફ અને કૌવતમંદ રાખે. ઘણી વેલા મંજન એવાં બનાવવાં પડે છે કે તે દાંતને સાફ કરે, એટલુંજ નહિ પણ તે દહીં પારાએને અથવા મોહોડાને સાફ રાખે. તંદરાસત હાલતમાં પારા ધણા મજબુત, સુમારા, લાલ અથવા હીમલાના રંગના, ઘટ કુમાસના હોય છે, તેઓ દાંત ઉપર મજબુતથી વલગેલા રહે છે, અને દરેક દાંતોની વચેની જગ્યા ભરી નાખે છે અને આગલથી એક સરખા સુમારા આરકાંની મીસાલે દાંત સાથે વીતલાયે છે. જ્યારે પારા શીકા અને ખમરાયેલા ઢીલા કુમાસના, અને દાંતથી અલગા હોય છે અથવા અવધ જઈને દાંતને ઉઘાડા પાડે છે તારે સમજવું કે દાંત તથા પારાને સાફ રાખવાની મેહેનત થઈ નથી. ધણું ખર્ચ જે પારાને ખીંગાડે છે તે લીલ છે; તે દાંત અને પારાની વચે પેવસ લાયે છે, પારાને અલગા કરે છે અને ઘણી વેલા તેને ચાવી નાખે છે. એટલા માટે જ્યાં પારાની ખરાબ હાલત હોય ત્યાં પેહેલ વેહેલાં જોઈને કે લીલનો ગલજો દાંત ઉપર કયા લગી થયો છે, અને જેટલી લીલ હોય તે આગલ સમજવીયા પ્રમાણે કાઢી નાખવી અને પછી દાંત તથા પારાને સુધારવાની તજવીજ કરવી. એવી પારાની હાલત સુધારવાને માટે ઘણી વેલા મંજનો જુદી જુદી તરેહનાં વાપડવાં પડે છે, અને એ મંજનો તેની સાથે દાંતને પણ સાફ કરવા કામ લાયે છે.

૫૫—દાંતની જાતન માટેના ઉપાયો.—જ્યારે પારા સલામત હોય અને માત્ર દાંતનેજ ધસવા જરૂર પડતી હોયે તો સઉથી સરસ મંજન સાધારણ પારીક કીધેલું નીમક છે. તે ધણું કઠોણ તેમ નરમ નથી, તેથી દાંતને મનમાનતી રીતે સાફ કરી શકે છે. વળી તે ધણીમાં જલદીથી પીમળી જાય છે તેથી તેને દાંતના વહતારામાં બરાબ ખેસવાની કાંઈ પણ ધારતી રહેતી નથી.

જ્યારે પારા ખરાબ થઇ ગયા હોય, એટલે સુજી આવ્યા હોય, અવસ્થા ગયા હોય, જરા પણ દયાનથી હોલી નીકલવું હોય, અને વાસ મારતા હોય ત્યારે તરફવાર મંજનો વાપરવાની જરૂર પડે છે. જો પારા માન સુજી આવ્યા હોય અને વધારે લાલ થઇ આવ્યા હોય અને દર્દ કરે તો સુરાખારનો લુકા મસલવો, એથી પારાને થંક પડશે અને સોજો નરમ પડશે.

જ્યારે પારા ચવાઇ ગયા હોય છે, અને અલગ પડી ગયા હોય છે, અને અંદરથી લોહી નીકળે છે, ત્યારે તેમાં કૌવટ લાવવાને માટે પારક (સીનકોના પાઉર), હીરાખેલનો ભુકા, કઠો, માયાં, તાનીન (માયાંનો મુલ તત્વ), ચાક, ધૃતિયાદી વસતુઓની મેલવણી કરીને વાપરવામાં આવે છે.

જ્યારે મોટું વાસ મારે છે તારે લીલ કાઢાડી નાખીયા પછો, કોલ-સાનો ભુકો. (પદ્મના કોટલાં અથવા સોપારીને બાલીને જ નીકસે છે તે) હીરાબોલનો ભુકો અને થોડો ક્ષોરાઇડ આફ લાઇમ સાથે મેલવીને વાપ-રવામાં આવે છે. કોલસાની ખુખી ખરાબ વાસને નાસ કરવાની છે. પણ તે તરતનો બનાવેલો હોવો જોઇયે; ધણું લગી રાખીયાથી તેનો ગુણુ જતો રહે છે. ક્ષોરાઇડ આફ લાઇમની ખુખી પણ વાસ દુર કરવાની છે. માવરે ક્ષોરાઇડ આફ લાઇમ અથવા ક્ષોરાઇડ આફ સોડાનું પાણી ગરમ કરીને દાહાડામાં ત્રણ ચાર વખત કોગસો કરીયાથી એ વાસ દુર થાય છે. એવા હોકાએ એ દવાનો ઉપયોગ કીધાથી વાસ નીકળી જાય છે.

જ્યારે દાંત અલગા હોય છે ત્યાં હીરાખોલ અને મસતકીના ભુકા મેલવાને વાપડવામાં આવે છે. જ્યારે પાનામાં અને દાંતમાં દર્દ હોય છે તારે ચાકની સાથે કપુર મેલવાને વાપડે છે. પણ એ હમેશાં વાપડવું નહીં. એમ કહે છે કે કપુરથી દાંત કકરા થઈને જલદીથી ભાંગી જાય છે.

**૫૬-The Teeth-**શબ્દના એક જણીતાં ડોહરે દાંત વિષે જે અગત્યની વિગતો જણાવી છે તે એમજ રજુ કરવી સમજનારને ઉપયોગી નિવડી શકશે.

Usually appear in pairs, as follows:—

## Temporary

At 6 to 9 months, 2 lower single teeth

„ 8 to 11 „ 4 upper „ „ making 6

„ 12 to 15 „ { 2 lower „ „ } „ 12  
                          { 2 „ double „ }  
                          { 2 upper „ „ }



" 18 to 24 "	{ 2 lower canine "	" 16
	2 upper "	
" 24 to 25 "	{ 2 lower double "	" 20
	2 upper "	

## Permanent

At 6 years,	2 lower and 2 upper (double),	making 4
" 7 to 8 years,	4 lower and 4 upper (single)	" 12
" 9 to 10 "	4 " " 4 " (double)	" 20
" 10 to 13 "	2 " " 2 " (canine)	" 24
" 12 to 15 "	2 " " 2 " (double)	" 28
" 17 to 25 "	2 " " 2 " (wisdom)	" 32

૫૭-દાંતને આડકત્રી રીતે પુગવું તુકસાન વગેરે-આપણા દાંતો સીધી યા આડકત્રી રીતે ખરાબ થાય છે યા તુકસાન પુગે છે તે નિચે પ્રમાણે જાતન ન લેવાથી થાય છે. તે માટે જ્યારે બાળક સમજણમાં આવ્યું ત્યારથીજ તેને અનેક વાને ખુશી રીતે સમજાવવું જોઈએ કે:-

(૧)-હંમેશાં ધણી ગરમ અથવા ધણી થંડા પાણીથી માથું ધોવું નહીં કેમકે તેથી દાંતમાં લોહી ફરવામાં અડચણ થાય છે. (૨)-દાંતથી કોઈપણ કંઠણ ચીજ ભાંગવી નહીં, અથવા દોરો યા ખીજ ચીજ દાંતમાં પકડીને તોડવી નહીં, એમ કદાચાથી દાંત ખુદા થાય છે અને તેને તુકસાન પહોંચે છે. (૩)-દાંતમાં કાંઈપણ ખોરાકની કચ્ચ યા સાકો ભરાઈ રહેવા દેવો નહીં. ધણી કંઠણ લુકીથી અથવા જાડા મંજનથી દાંતને ધસવા નહીં, અને કોઈ પણ જાતનો ખોટો અર્ક યા તેજળ દાંતને લગાડવો નહીં. (૪)-ધણુ ગરમ અથવા ધણુ થંડુ ખાવું નહીં, તેમજ ધણુ ગરમ અથવા ધણુ થંડુ પાણી પીવું નહીં. ધણુ ગરમ પીધા ખાધાથી દાંત ખરાબ થાય છે, તેમજ ખરેખર જોવું થંડુ ખાધાથી પણ દાંતને તુકસાન થાય છે. (૫)-કુદરતી ખારવાળાં પાણી પીવાથી દાંત ખરાબ થાય છે, તેથી દાંતમાં દરદર થાય છે, ને તે પીગા થાય છે. (૬)-ધણી મીઠાસ ખાનારના દાંત ખરાબ હોય છે. મીઠાસ દાંતની ઉપરના પડને ખરાબ કરે છે. (૭)-ખાધા પછી યા મોં ધોતી વખતે પણ દાંતને અનેક રીતે સાફજ રાખવા.

૫૮-દાંત માટે ઘસ કેવો જોઈએ ? દાંતો તમે ઘસથી સાફ કરો છો તે અગાઉ તમારી જીપ તે સાફ કરી નાંખો છે. પણ જીપથી દાંત ઉપર લીલ નિકળી શકતી નથી. માટે બાળકને એવી સમજણ આપવી. ધણીક વખતે મંજન વગેરે વાપરવામાં આવે છે. પણ તે કદાચજ ઉપયોગી નિવડી શકે છે. ઘસ કેવાં વાપરવા તે માટે ડોક્ટરો પણ જુદા જુદા

મત આપે છે. કોઈ કઠણ જણાવે છે ને કોઈ માફકસરતું જણાવે છે, અમુક જણાવેય કે નરમ અસથી દાંત ઉપરની લીલ નીકળતીજ નથી, અમુકો જણાવેય કે કઠણ અસથી દાંતના પાસઝો ખવાઈ જાય છે. માટે માફકસરતું નરમજ અસ વાપરવું જોઈએ. અસથી જો દાંતો સાફ થતા હોય તો મંજનની જરૂર નથી.

૫૯—દાંતના મંજનો વગેરે.—(Tooth Pastes, Mouth washes And Dentifrice દાંતના લુકીના મંજનો ખનાવવામાં જે ચીજો આવે છે તેને ઘણીજ ખારીક મેદા સરખી કરીને તેને મધ અથવા સાકરના સીરામાં મેળવીને તરેહવાર પેસ્ટ યાને લાઢી ખનાવે છે. મધ અથવા સીરા ખરાય થઈ નહી જાય એટલા માટે તેમાં કોલોનવોટર અથવા સ્પીરીટ આફ વાઈન નાખે છે. એવાં મંજનો હાલ બજારમાં ઘણા વેચવામાં આવે છે તેમાં થું થું ચીજ આવે છે તે જાણવી જરૂર છે, કે તે ઉપરથી તે મંજન વાપડવું સાફ છે કે ખરાય તે જલદીથી માલમ પડી આવે. એવાં મંજનોમાં મધ આવ્યાથી તે જલદીથી બગડી જાય છે અને દાંતમાં રહેવાથી તુકસાની કરે છે. (૧) (Carbon Paste) એમાં તર્કીઝ યા બલુ પથ્થર, કોલસો, આફ, કીરમજ, લવીંગ, મધ અને કોલોનવોટર આવે છે. એનો ભેલ ફરીને હવા નહી લાગે એવી રીતે બંધ કરે છે. (૨) (Coral Paste) એમાં પરવાલું સમુદર ફીણ, મસતકી, કીરમજ, મધ, આમળગીરીસતું એસેનસ, લવીંગતું તેલ, અને સ્પીરીટ આફ વાઈન આવે છે. (૩) (Dyon's Charcoal Paste) એમાં કોલસો અને ક્રોરેટ આફ પોટાશ આવે છે જ્યારે પારા સુઝી આવીયા હોય તારે એ મંજન વાપડવું સાફ છે. (૪) (Magic Paste) એમાં સફેદ સંધે-મરમર પથ્થર ધુલ, નરમ પથ્થર. ગોલાખી રંગ, મધ અને કોઈપણ પ્રકારતું અતર આવે છે—એથી દાંત ઘણા જલદીથી સફેદ થઈ જાય છે, પણ વધી તે ઉપરની ખોપરી ઘસી નાખી ને દાંતને જલદીથી કોહોવાડે છે. એ મંજન વાપડવું ધાસતી બરેલું છે. (૫) (P. Cod) એમાં ખનાવેલું પરવાલું, કીમ આફ ટારટર, સમુદર ફીણ, કીરમજ, ટટકી, મધ અને ખુશબોદાર તેલ આવે છે. એ મંજન નકામું છે. (૬) (Pelletier's Odontine) એમાં સમુદર ફીણ, કોકોતું માખન અને મધ આવે છે. (૬) Pelletier's Odontine) એમાં સમુદર ફીણ, કોકોતું માખન અને મધ આવે છે. (૭) (Rose Paste) એમાં સમુદર ફીણ, આફ, કીરમજ, ગોલાખી મધ અને અતર આવે છે. (૮) Soluble Paste,

Salino Dentifrice) એમાં ક્રીમ આદિ ટારટર અથવા સલ્ફેટ આદિ પોટાશ અને મધ આવે છે. એ મંજન ન વાપડવું કાંકે ધાસતી બરેલું છે. (૯) (Spanish Dentifrice, Castilian Tooth cream) એમાં કાસ્ટાઇલ સાબુનો લુકો, સમુદર ફીણ, અને ગોલાખી મધ આવે છે. એ મંજન વાપડવું સારૂ છે. (૧૦) (Vanilla Paste) એમાં સીનકોના બાઈનો લુકો, વેનીલા, લવીંગ, ખાંડ, સમુદરફીણ, સંજેમરમરનો લુકો અને કેસરનો સીરા આવે છે. એ મંજન નકામું છે. (૧૧) (Violet Paste) એમાં ચાક, સમુદર ફીણ, ખાંડ, આરીસરટનો લુકો, બલુ રંગનો લુકો, અને વાયોલેટનો સીરા આવે છે. (૧૨) (Wincklet's Roseato Den. tifice) એમાં સમુદરફીણ, ગુલકન, અને અતર આવે છે.

એ હીવાએ મોઢોડાને સુગંધ આપવાને માટે અને ખરાબવાસ દુર કરવાને માટે અથવા સુજેલા પારાઓને કૌવત આપવાને માટે કોગલા કરવાની દવાઓ વાપડવામાં આવે છે જેને (Mouth Washes) કરીને કેહે છે; અને તે વાપડવાને ઘણા કામ જોગ છે.

જો મોંઢાને સારો પમરાત આપવાની અને મધુર રાખવાની જરૂર હોએ તો આ નીચે પ્રમાણે કરીને વાપડવું.

૧. કપુર ૦૧૧ તોલો લેધ તેને ૧૧ વાઈન ગ્લાસ સ્પીરીટ આદિ વાઈનમાં ધોગલાવેલો અને એક કાચના યુથની સીસીમાં રાખવું. જ્યારે જરૂર પડે તારે એક વાઈન ગ્લાસ પાણીમાં ૫—૧૦ ટીપાં નાખવાં અને પછી કોગલો કરવો.

૨. કલોરાઇડ આદિ લાઇમ ૧૧ તોલો લેવો, તેને બે ઐસ પાણીમાં અરધો કલાક લગી હીલવ્યા કરવું, પછી ગલીને તેમાં બે ઐર્લિંસ સપા-રીટ આદિ વાઈન અને એક ઐર્લિંસ ગોલાખ ન.ખવો. જેતું મોંઢું ઘણું વાસ મારતું હોયે તેણે એ દવાનાં ૫—૧૦ ટીપાં એક વાઈન ગ્લાસ પાણીમાં નાખીને કોગલો દહાડામાં ત્રણ ચાર વખત કરવો.

૩. બાલજમ આદિ પીરૂ ૨ દ્રામ, કપુર ૦૧ દ્રામ, કસતુરીનો એસેન્સ ૦૧ દ્રામ, લીકર એમોનીયા ૦૧ દ્રામ, હીરાખોલતું ટીકચર ૩ દ્રામ, અને સ્પીરીટ આદિ હાસિરાડીશ ૧૧ ઐસ લેધને મેલવી દેવું. તે એક ૦૧ વાઈન ગ્લાસ કુકાં પાણીમાં એ દવાની એક ચમચી નાખીને મોંઢાંનો કોગલો કરવો, તેથી મોંઢાંમાંથી સારી પમરાત આપશે અને સુજેલા પારા નરમ પડશે.

૪. મસતકીનો બુકો ૨ દ્રામ બાલજમ આદિ પીર ૦૧ દ્રામ ગુંદર, ૨ દ્રામ, નારંગીના ફુલતું પાણી ૬ ઓંસ અને હીરાબોલના ટીકચરના ૨ દ્રામ લેધને ખુબ બધી રીતે મેલવવું ને એના કોગલા કીધાથી ઢીલા દાંત મળ્યુતી પકડે છે.

૫. ટેનીન (માયાફલતું તર્વ) ૦૧ દ્રામ, ટીકચર આદિ તોલું ૨ દ્રામ, હીરાબોલતું ટીકચરતું ૬ દ્રામ, સ્પીરીટ આદિ હાર્સરાડીશ ૨ ઓંસ લેધને મેળવવું. ને તે ગરમ પાણી સાથે થોડું મેલવીને મુઝેલા પારા ઉપર કામે લગાડવું.

૬. (Swediaur) એમાં તંકનખાર ૦૧ ઓંસ, હીરાબોલતું ટીકચર ૧ ઓંસ, પાણી ૧ ઓંસ અને ગોલાખતું મધ ૨ ઓંસ લેધને મેલવવું. એથી પારાને મળ્યુતી મળે છે.

૬૦—દાંતની માવજત, Dental Hygiene.—બાળક ઉમરમાં આવે ત્યારે ઉપલી બાબદોની સમજણો તેના માબાપોએ ખાસ કરીને આપવીજ જોઈએ. દરેકોને સમજણ પડે તેમજ આ દાંતને લગતી બાબદો વીસ-તારીને વાંચકવર્ગ સનમુખ રજુ કરેલી છે. કે તેથી તેઓ દાંતને લગતી આ પુસ્તકમાં સમાયલી બાબદો ઉપર નિર્દોષ બાળકતું લક્ષ ખેંચેને તેઓને સુખી કરી શકે. બાળક નાતું હોય ત્યારથીજ જો દાંતની સંભાળ લાંબી હોય તો દાંતનો સડો ને દર્દો થતા અટકે. જ્યારથી દાંત ઉપર સફેદ પોપડો બંધાયલી જણાય ત્યારથીજ તે ઉપર લક્ષ આપવું ને પારા ખરાબ ન થાય—માં વાસ ન મારે, લીલ મેલ વગેરે વધુ ન થાય તેની સંભાળ લેવી, આ માટે ઉપલી દરેક બાબદોનો પ્રથમ પુરતો અભ્યાસ કરીને તે બાળકોના મગજ ઉપર ડેસવવાની બહુજ જરૂરની છે, આ દાંતને લગતી બાબદો બાળકો માટેજ નથી પણ મોટાં ૧૦થી ૬૦ વર્ષના માણસો માટે પણ ઉપોગી છે, કાંકે બાળકને ને મોટાને પણ દાંતના દર્દો એકજ રીતે થાય છે. માટે દરેકે દરેક પ્રજાએ આ બાબદ ઉપર પરતું લક્ષ આપેલું, ખોટું તો નથીજ. આ બાબદ વધુ લંબાણ ન કરતાં સમાપ્ત કરીશું.



# ખોરાક.

૧—ખોરાકની જરૂરીયાત—સઘળા પ્રાણુવાચક વસ્તુને ખોરાકની જરૂર છે; કેમકે ખોરાક વિના તેઓનું જીવવું બનતું નથી. જ્યારથી તેઓ જન્મે છે ત્યારથી તેઓને કંઈ પોષણ જોઈએ છે. અને પોષણ મળે છે ત્યારે તેઓ જીવે છે અને મોટા થાય છે. જો આપણે એક વનસ્પતિનું બી રાખીશું તો તેના છોડવો ઉગી તૈયાર થશે; કેમકે બીમાંજ કંઈ ખોરાક હોય છે કે જે ખોરાક પેલા છોડવાને જ્યાં લગણુ તે પોતે પોતાની મેળે પોતાનું પોષણ કરવાને શક્તિવાન થાય ત્યાં લગી ખપ લાગે છે. તે પદાર્થને (સ્ટાર્ચ) કહે છે. તેમજ નિચા દરજ્જાના પ્રાણીનાં ઇંડામાં, જેમકે મરઘીના ઇંડામાં, સફેતી તથા દાળ હોય છે. એ સફેતી તથા દાળમાં અંદર જીણા સરખો જીવ હોય છે તેને જ્યાં લગી તે પોતાની મેળે ખોરાક મેળવવાને લાયક થાય છે ત્યાં સુધી કામમાં આવે છે.

આ પ્રમાણે મોટાં દરજ્જામાં પ્રાણીઓમાં બનતું નથી. તેઓ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે પોતાના ખોરાક મેળવી શકે એવી અવસ્થામાં નથી હોતાં. વળી તેઓના શરીરમાં જેમ ઝાડનાં બીમાં (સ્ટાર્ચ) પદાર્થ છે તેવો પણ નથી કે તેથી તેઓને બીજે ખોરાક નહીં મળે તોપણ પોતાનો જીવ બચાવી શકે અને મોટાં થાય, માટે જ્યારથી તેઓ જન્મ લે છે ત્યારથીજ તેઓને ખોરાક આપવો પડે છે. માણસ જાત સઘળાં મોટા દરજ્જાના પ્રાણીમાં સૌથી મોટી પદ્ધતિ ધરાવે છે, અને તે જન્મે છે કે તુરત તેને ખોરાક આપવો પડે છે. પણ જો તેને ઝાડનાં બી અને મરઘીનાં ઇંડાની માફક ખોરાક આપ્યા વિનાજ રહેવા દેએ તો તે જીવેજ નહીં.

૨—ખોરાકના મુળ કારણો—એ વિષે સ્વભાવિક રીતે સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે બચ્ચું જન્મ્યું કે તેને વારંવારથી ખોરાક શા વાસ્તે જોઈએ છે? તમને એ ખબર હશેજ કે બચ્ચાંનું અંગ તથા તેના અભ્યવ અને શરીરમાં રહેલી ઇંદ્રિયો ઉગે છે. તેઓ સઘળાં પોતપોતાનું કામ કરવાને હિલચાલ કરે છે, અને તેથી શરીરની જે જે રજકણોનો નાશ થાય છે, અને જે જે રજકણો ખપી જાય છે તેની જગ્યાએ નવી રજકણો તૈયાર કરવાને અને થએલા ધસારાને પાછો ફરસ્ત કરવાને ખોરાક ધડીયે ધડીયે આપવાની જરૂર છે. આ ધસારો અને તેની જગ્યાએ નવો ફરશાર થવાનું કામ હંમેશા અને દરપળે ચાલુજ હોય છે. તમોએ સાંભળ્યું હશે, બાલકે જોડું પણ હશે

કે, કેટલાંએક ઝાડોનાં પાતડાં એક પછી એક ખરતાં જાય છે અને તેની જગ્યાએ નવાં થતાં આવે છે; કેટલાંએક ઝાડો જે ખારોમાસ સુકાતાં નથી તેમાં પણ એક પાતડું પોતાતું કામ બજાવી રહ્યું કે ખરી જાય છે, અને તુરતજ તેની જગ્યા એક નવું ઉગે છે. એજ પ્રમાણે ઉપર કહેલી રજકણો કે જેતું શરીર બનેલું છે તેઓ પોતાતું કામ બજાવી રહ્યું એટલે તરતજ તેની જગ્યાએ બીજી નવી રજકણો પેદા થાય છે.

બચ્ચું ગર્ભમાં હોય છે ત્યાંહાંલગી તેતું પોષણ તૈયાર ખોરાકથી એટલે તેની માના લોહીના તેના શરીરમાં ફરવાથી થાય છે, પણ તે બહાર પડ્યા પછી તેમ થતું નથી. જ્યાં સુધી બચ્ચું ગર્ભમાં હોય છે ત્યાં સુધી તે ઘણી હાલચાલ કરતું નથી અને તેથી ઘસારો ઘણોજ થોડો થોડો થાય છે; પણ બહાર પડ્યા પછી અવ્યવની હાલચાલ અને તેના ખપ વધે છે, અને તે હાલચાલ તથા ખપના પ્રમાણમાં તેને ખોરાક જોઈએ છે. આ ઉપરથી તમને સાફ મालુમ પડશે કે, અવ્યવ અને ઇંદ્રિયોને પોતાતું કામ કરવામાં જે હાલચાલ કરવી પડે છે તેને સાફ ખોરાકની જરૂર છે. ખોરાક શું કરવા જોઈએ છે તેતું એ સિવાય એક બીજું પણ કારણ છે. શરીરના ભાગોને ઉછેરવામાં જે અંગમાં ગર્ભ જોઈએ છે તે ગર્ભિ બચ્ચાંને ખોરાક ન આપીએ તો તેના શરીરમાં પેદા થાય નહીં. ત્યારે ખોરાકનું બીજું કારણ શરીરમાં ગરમી રાખવાનું છે.

૩—ખોરાક કેવો જોઈએ ?—ખોરાક એવો જોઈએ કે જેમાં આ નીચે લખેલી સઘળી વસ્તુ હોય.

એલ્યુમિનમ.....ઘંટાની સફેતી જેવો ખોરાક.

જલેટેનમ.....જેલી જેવો ખોરાક.

ઓલીએનમ.....તેલની જાતનો ખોરાક.

સ્કાર્બિપ્રિન્સિપલ.....સાકર અને કાંજ જેવો ખોરાક.

એડિવયમ.....પાણી જેવો ખોરાક.

૪—ખોરાક કેવી જાતનો લેવો જોઈએ ?—ખોરાક બે જાતના છે; એક તો મૂળરૂપ પદાર્થો થયેલો, અને બીજો જીવરૂપ પ્રાણીઓથી ઉત્પન્ન થયેલો. આપણા દાંત પરમેશ્વરે એ બંને જાતનો ખોરાક ચાવવાને નિર્માણ કર્યા છે; પણ માણસ જે એપલો મૂળરૂપ અથવા જીવરૂપ ખોરાક ખાઈને રહે તો તેમ બની શકે છે; કેમકે એ બંને જાતનાં ખોરાકમાં ઉપર લખેલી પાંચ વસ્તુ છે—વાય, સિંદ્ર ઇત્યાદિ જનવરોને મુશ્કેલી જીવરૂપ ખોરાક ખાવાને

નિર્માણ કીધેલાં છે એમ તેઓના દાંતની રચના ઉપરથી સાફ માલુમ પડે છે.

માંસ એ ચીજ એવી છે કે જેમાં ઉપર કહેલી પાંચ વસ્તુઓ હોય છે; પરંતુ વનસ્પતિમાં એમ નથી. કોઈ વનસ્પતિમાં કંઈ વસ્તુ હોય છે, તે બીજામાં બીજા હોય છે; પણ એકજ વનસ્પતિમાં એ પાંચે વસ્તુ હોતી નથી. આટલાંજ કારણ સારૂ આપણે જુદી જુદી જાતની વનસ્પતિ એકઠી કરીને ખાઈએ છીએ, અને તેથી પેલી પાંચે વસ્તુ મળી શકે છે.

પણ તમે ઉપર કહેલી પાંચ વસ્તુઓ મેળવવાને જુદી જુદી ખોરાકની ચીજ એકઠી કરી શકો છો તેમ તુરત જન્મેલું બચ્ચું કરી શકતું નથી. આપણે જેમ દાળ, ભાત, ભાજી ઇત્યાદિ વસ્તુઓ ખાઈ શકીએ છીએ તેમ બાળક ખાઈ શકતું નથી. નાનાં બચ્ચાંને સારૂ તેની માતાના સ્તનમાં દુધ ઉત્પન્ન કર્યું છે. આ દુધમાં ઉપર કહેલાં પાંચે તત્ત્વ છે.

દુધ એ એવી ચીજ છે કે, જે કોઈ માણસ એકલુ એજ પાને પોતાનાં નિર્વાહ કરવા માગે તો કરી શકે છે.

૫—દુધ જે વસ્તુઓનું બનેલું છે તે શું શું મદદ કરે છે—  
બાળકને જીવરૂપી દુધનોજ ખોરાક જેમ્મયે. બાળક જન્મે છે ત્યારે તેનાં જડામાં એટલાં મજબુત નથી હોતાં કે તેથી કંઈની ચાવી શકે અને તેનાં અવાળું એવાં કંઈય નથી હોતાં. કે તે કંઈ દમણુ ખમી શકે. જન્મ્યા પછી જે મહિના સુધી તેના મોંમાંના થુંકના મઠામાંથી થુંક નીકળતી નથી કે તે કંઈ ખોરાક લઈ ચાવી તેનો રસ કરી પેટમાં ઉતારે. મોં પોહોળું સારી પેટે હોય છે; પણ તેનાથી માત્ર ખોરાક (દુધ) મળી જવાતુંજ બને છે. ચોપગાં જાતવરોનાં બચ્ચાં જન્મે છે તેજ વખતે તેઓના દાંત ઝીણા ઝીણા ઉગેલા હોય છે; પણ તેમ મનુષ્ય જાતના બાળકમાં કદી થતું નથી. આ બધી વાતો ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે બાળકને જીવરૂપી ખોરાક દુધજ જેમ્મયે. દુધ લોહીમાંથી બને છે. દુધમાં જે પોષણકર્તા ગુણ રહેલો છે, અને તે જે જે ચીજો ઉપર આધાર રાખે છે તે નીચે છે.

૬—માખણુ યા ચરબીનો ભાગ:—ચરબી એ બાળકને ધણીજ પોષણકર્તા ખોરાકની ચીજ છે. જે જડું બાળક હોય છે તેના શરીરમાં ચરબી પુષ્કળ હોય છે; અને જે નખળું હોય છે તેનામાં ધણી નથી હોતી. સ્ત્રીના દુધમાં એ વસ્તુ ધણી છે. ધણી ચરબીનો ભાગ ન આવતો હોય તો બાળક લેવાઈ જાય. માણસને પોતાના ખોરાકમાં થોડો ચરબીનો ભાગ ન આવે તો તેથી શરીરનું પોષણ ન થાય, તેમજ એખલી ચરબીનો ખોરાક ખાવાથી પણ પોષણ થઈ શકે નહીં.

૭—ખાંડનો ભાગ—દુધમાં જે ખાંડનો ભાગ હોય છે તેની ચરબી થઇ જાય છે. એખલી ખાંડ ઉપર જે આધાર રાખીએ તો શરીરનું પોષણ થઇ શકતું નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓનું દુધ ઘણું પાતળું હોય છે, અને તેમાં ખાંડનો ભાગ વધારે હોય છે; પણ જે દુધમાં સેંકડે ૨૦.૩ ખાંડનો ભાગ હોય છે તે દુધ પોષણકર્તા અને સારું છે એમ સમજવું. ખાંડ શરીરની ગરમી રાખવાના કામમાં આવે છે.

૮—કેજિન:—આ વસ્તુથી શરીરના બહીરેયા તથા માંસ તૈયાર થાય છે. કેજિનનો ભાગ દુધના હજાર ભાગમાં ૨૦, ૪૦ સુધી હોય છે. બાળકને જે દુધ આપો તેમાં હોવાં એ જોઇએ; અને જો તેનું પ્રમાણ બરાબર ન હોય તો તે દુધથી બાળકને પોષણ મળી શકતું નથી. કેજિનમાં નાઇટ્રોજન અને ગાંધક હોય છે.

૯—જીદી જીદી જાતનાં નીમકો:—જીદાં જીદાં નીમકોની પણ માતાના દુધમાં જરૂર છે, તેઓનાં નામો તથા પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે.

સોડા	સેંકડે ૦.૦૩
ક્લોરાઇડ આફ પોટાસિયમ	સેંકડે ૦.૦૭
ફાસ્ફેટ આફ સોડા	સેંકડે ૦.૦૪
ફાસ્ફેટ આફ લાઇમ	સેંકડે ૦.૨૫
ફાસ્ફેટ આફ મેગ્નેશિયા	સેંકડે ૦.૦૫
ફાસ્ફેટ આફ આયર (લોહ)	સેંકડે ૦.૦૦૧

ફાસ્ફેટ આફ લાઇમ:—એ હાડકાને મજબૂત કરે છે, અને તેમાં કાંઇ ખામી પેદા થવા દેતું નથી. જો તે તેના પ્રમાણ કરતાં ઓછું હોય તો તેથી હાડકાંમાં ખોડ રહી જાય છે. ઉપર લખેલાં બીજાં નીમકોના ઉપયોગ સમજમાં ન આવે એટલા વારંતે જણાવ્યા નથી.

૧૦—નાના બાળકને સારૂ ખોરાક:—શરીરનો ખાંધો ધણીજ નાજુક હોય છે તેથી, અથવા શરીરમાં રોગ વસેલો હોવાથી, અથવા દુધ બરાબર રતાનમાં ન આવવાથી, તથા એવાં બીજાં તરેહવાર કારણોથી માતાને પોતાના પ્રાણપ્રિય કુમળાં બાળકને ધવડાવવાનું બનતું નથી. આ ધવડાવવાનું કામ તેનાથી સુખાકારી હાલતમાં રહીને અને બાળકને કાયદો થાય એવી રીતે બની ન શકે તો સારામાં સારો ઇલાજ એ છે જે, માતાએ તે કામ કરવાથી દૂર રહેવું, અને ધાવ રાખવી. ધાવ વખતસર ન મળે એવું ધણી વખતે બને છે ત્યારે તેવી વખતે શું કરવું? આ વખત કામ કરવાનો આપણા હાથમાં



એકજ ઉપાય છે, તે એ કે માતાએ બાળકને કંઈ ખોરાક આપી ઉછેરવું. આ કામ ધણું અગત્યનું છે, અને તે કરવામાં માતાએ ધણી સાવચેતી રાખવી જોઈએ. માતાથી આ કામ સારી રીતે બળકી શકાય એવી સૂચનાઓ દુધના ભાગમાં જણાવી છે. ને તે બાબતમાં બહુ સારી રીતે આગળ લખી જણાવ્યું છે કે, માતાના અથવા ધાવના દુધના વજનમાં અને ગુણમાં તેના ગરમ સ્વભાવથી, બયથી, દુઃખથી, અને એવાં કેટલાંક કારણોથી ફેરફાર થાય છે; પણ તે શિવાય બીજાં કારણોથી પણ તેના દુધમાં ફેરફાર થાય છે તે કોઈ વખત માતા ધવડાવતી હોય ને તે દૂર બેસે તો તેથી દુધના ગુણમાં ફેરફાર થાય છે. ને દુધના ગુણને નબળો પાડી નાખે છે, અને તે છતાં જો બાળક તેને ધાવે તો તે બાવડ થઈ જાય છે. અને તેને કોઈ વખત પાણી જેવાં અને કોઈ વખત લીલા રંગનાં પેટ છુટે છે. દૂર બેસવાનો બનાવ જો જણ્યા પછી થોડા વખતમાં થાય તો તેથી દુધનો ગુણ ઘણેજ ખરાબ થઈ જાય છે; અને તે દુધ ધાવેથી બચ્ચાની તંદરેસ્તીમાં ઘણો ફેરફાર થઈ જાય છે; અને તેથી તેની માતાને જરૂર તે બાળકને કોઈ ધાવને હાથ કરવાની જરૂર પડે છે; પણ જો જણ્યા પછી દૂર છ સાત મહિના સુધી ન બેસે તો કંઈ અડચણ રહેતી નથી. આ વખત પછી કદાચ કોઈ વખતે ગરીબ હાલતને લીધે બચ્ચાને ધાવને હાથ કરી ન શકાય તો, બ્યારે દૂર જવું થાય તે વખતની અંદર બાળકને ધવડાવવું નહીં, અને તેને કંઈ બીજાં ખોરાક પોષણ સારૂ આપવે.

૧૧—માતાને અરજ—કોઈ વખત માતાના ખાવામાં ભારે ખોરાક આવવાથી તેના દુધમાં મલાઈનો ભાગ વધારે થાય છે, તેથી બાળકને તે દુધ પચવું નથી. એનો ઉપાય એટલોજ કે, તે સ્ત્રીએ સારી રીતે કસરત કરવી, અને ખોરાક કમતી તથા હલકા ખાવે. એ સિવાય બીજા ઉપાયો તમારે ડાક્ટર તમેને બતાવશે.

જે સ્ત્રી સારી રીતે મહેનત કરે છે, તથા સારા પોષણકર્તા ખોરાક ખાય છે, તેને દુધ સારી પેઠે આવે છે; પણ જો તેના ખોરાક વજનમાં થોડો તથા પોષણ કરે એવો ન હોય તો, તે પછી નાતવાન થઈ જાય છે, અને તેનું દુધ જવું રહે છે. ધણી વખતે કંઈ તરેહવાર બીજા ખોરાકમાં લેવાથી માતાના દુધમાં ફેરફાર થઈ જાય છે; માટે એવી ભુલ થવા દેવી નહીં. બાળકની માતાએ સેલેડ, અચાર, ખાટાશળ, કાકડી, તરબુચ, અને બીજા એવી દુધમાં ફેરફાર કરતાં વસ્તુઓ ખાવી નહીં.

બાળકની માતા ધવડાવતી હોય તે વખતના દર્શાવનામાં તેને હમેશ રહે તો તેના દુધમાં ફેરફાર થઈ જાય છે; માટે તેણે પોતાના બાળકને ધવડાવવું નહીં, અને કોઈ ધાવને હસ્તક કરવું. કેટલીએક સ્ત્રીઓ મોટી જાંમર પરણે છે, અને તેને ત્રણ ચાર મહિનાનું બાળક થયા પછી છાતીમાં દુધ ઝાણું આવે છે. જે એમ બને તો બાળકને લુપ્તે ન મારતાં એકદમ હાથથી ઉછેરવું શરૂ કરવું.

૧૨—માતાએ કેમ ધવડાવવું?—માતાએ સુતાં સુતાં ધવડાવવું ઠીક છે. બેઠાંવળીને ધવડાવવાથી પોતે થાકી જાય છે, અને તેની કમરમાં પણ દર્દ થાય છે. ને વળી બાળકને પુરું ધવડાવાનું નથી. કેટલીક માતા બેસીને ધવડાવવામાં પોતાની અતુરતા બતાવે છે; પણ તેણે તેમ ન કરવું. માતાએ એકજ છાતીએ બાળકને ધવડાવવું નહીં; પણ વારા ૧૨તી એક બીજી છાતીએ લગાડવું. જે એકજ છાતીએ ધવાડીયે તો તે છાતી કદમાં મોટી થાય છે, અને તેમાં દુધ પણ બીજી છાતીના કરતાં વધારે આવે છે. બાળકને એકજ છાતીએ લગાડી ધવાડયાથી, જ્યારે તેને બીજી છાતીએ લગાડીયે છીયે ત્યારે પણ તે પેલી ટેવ પડેલી છાતી ટંદર તાકીને જોયા કરે છે; અને એ પ્રમાણે એકજ બાળુ તરફ જોયા કરવાથી તે બાળકની આંખ તણાઈ આવે છે અને બાહુ જોવા લાગે છે.

૧૩—માતાએ ક્યાં લગાડી ધવડાવવું જોઈયે?—ધણીકાથી બરાબર વખત કહી શકાતો નથી. વધારે યા ઝાણો વખત ધવડાવવું, એ ધણીક વખત માતાની તંદરોસ્તી પર આધાર રાખે છે. માતા જે પોતાની તંદરોસ્તી જાળવવા ચલાતી હોય તો બાર મહિના અને ઘણું તો અઢાર મહિનાથી વધુ ધવડાવવું નહીં. ધણીબરી માતાને તો જણ્યા પછી ત્રણ અને બાર મહિનાની વચ્ચેમાં ધવડાવવાનું કામ સુડી દેવું પડે છે. જણ્યા પછી બારથી તે ચાંદ મહિનામાં પછી તેણી દુર બેસે છે. દુર બેઠા પછી તેનું દુધ વજનમાં ઘટે છે, તથા ગુણમાં ખરાબ થઈ જાય છે. બાળક એવું દુધ લેવેથી સારી રીતે ઉછેરવું નથી, અને તંદરોસ્તી ખોટું જાય છે. જે આ પ્રમાણે જોવામાં આવે તો માતાએ બાળકનું ધાવણુ છોડાવી દેવું.

૧૪—ધાવણુ ક્યારે છોડાવી દેવું?—કેટલીક માને છ મહિનામાં પોતાની તંદરોસ્તી સારી ન હોવાને લીધે ધાવણુ છોડાવી દેવું પડે છે. કેટલીક માતાને બાળકની તંદરોસ્તી ધણી નાળુક હોવાથી બાર મહિના ઉપાંત ધાવણુ જાડી રાખવું પડે છે. જે માતા અને બાળક બંનેની તંદરોસ્તી

સારી હોય તો નવ મહિનાની અંદર ધાવણ મુકાવી દેવું નહીં, અને બાર મહિનાની ઉપર જારી રાખવું નહીં. જે માતા અને બાળક તંદોસ્ત હોય અને બાળકને દાંત કુટયા હોય તો પછી રહેતે રહેતે નવમે મહિને ધાવણ મુકાવી દેવું. જે બાળકનું શરીર નબળું હોય, તેને દાંત કુટયા ન હોય, માતા તંદોસ્ત હોય, તથા તેને જેઠાએ તેટલું દુધ આવતું હોય, અને શિયાળાની ઝાટ હોય તો થોડા મહિના વધારે ધવડાવવું જારી રાખવું સારું છે, દાંત આવ્યા ન હોય તેથી માતાના દુધ સિવાય બીજો ખોરાક એવા બાળકથી પાચન થઇ શકે નહીં. વળી જે એવા બાળકને દાંત આવતા હોય, અને તે દર્મિયાનમાં બીજો ખોરાક આપવાથી તેના પેટમાં દુઃખ થાય છે, અને પછી તેને ખેંચતાણ પણ થઇ આવે છે. જે બાળકને દમના આજરની નિસાણી મારુમ પડતી હોય, અને માતા તંદોસ્ત તથા મજબુત બાંધાની હોય તો હંમેશના વખત ઉપાંત ધાવણ જારી રાખવું જોઇયે. વળી એમ કરવામાં દરરોજ માતાને યા બાળકને કંઈ તુકસાન થતું નથી, એ વાન લક્ષમાં રાખવી જોઇયે.

૧૫—ધાવણ છોડાવી દેવાની રીત:—ધાવણ રહેતે રહેતે મુકાવી દેવું. છઠ્ઠા મહિનાથી ધણાં બાળકને ચોવીસ કલાકમાં બે ચાર વાર ધવડાવે છે, અને પછી ધીમે ધીમે ધવડાવવું ઓછું કરતા જાય છે; અને જરા જરા બાળકને ખોરાક આપતા જાય છે. આ પ્રમાણે કરવાથી જ્યારે ધાવણ છોડાવી દેવાનો વખત પાસે આવે છે ત્યારે બાળકથી બીલકુલ ધાવણ સહેલથી મુકી દેવાય છે, અને તેમ કરવામાં માતાને અથવા બાળકને કંઈ ખમવું પડતું નથી. આ વખત બાળકને જે બીજો ખોરાક આપવો, તેમાં ઘણી ચોકાસી લેવી જરૂરી છે. ખોરાક ગુણમાં સારો તથા અંદાજસર આપવો. જે બાળકને વજનમાં ઘણો ખોરાક આપાય છે, તો તેથી પેટમાં નકામો ભર થાય છે, તથા તેની પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. કોઇ વખત તો બાળકને ખેંચતાણ પણ એથીજ થઇ આવે છે ને બાળક મરણ પામે છે. જે એમ ન બને તો બાળકને અંતરડામાં દર્દ થવાથી રીખાયા કરે છે.

૧૬—ધાવણ ખોરાક:—કેટલાએક લોકોનો એવો વિચાર છે કે ધાવણે બાળકને ધવડાવવું પડે છે તે દર્મિયાનમાં ઘણો સરસ તથા બારે ખોરાક આપવો જોઇયે; પણ એ વિચાર બૂલ ભરેલો છે. સારી ધાવણ એમ જોઇતું નથી અને નહારી ધાવણી એવો ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી. ઘણી ઘણે અતિથિ ખાતા ખીવાથી તથા બેસી રહેવાથી પોતાની

પાચનશક્તિ ખરાબ કરે છે; બાળે વખતે તેને તાવ ચઢી આવે છે, અને બારે ખોરાકથી દુધ વધશે તેમ નથી પણ ઉલટું સ્તનમાંથી દુધ ઘટી જાય છે. માતાએ આવી ધાવો પર તકેદારી રાખવી કે જેથી પોતાના બાળકને નુકસાન થાય નહીં. મૂળરૂપ અને જીવરૂપ ખોરાક અંદાજસર આપવો જોઈએ. કેટલાએક લોકોને એવો વિચાર હોય છે કે ધાવને પોષ્ટિક આપેથી તેના દુધમાં વધારો થાય છે; પણ તેમ ન થતાં તેને તાવ આવી જાય છે, અને તેનું દુધ ઓછું થઈ જાય છે એટલું જ નહીં; પણ દુધના ગુણમાં પણ ફેરફાર થઈ જાય છે.

૧૭—ખોરાક કેટલો આપવો?—બાળકની વય પ્રમાણે તેને વધતો જોઈએ ખોરાક આપવો જોઈએ. થોડાં અઠવાડીયાં સુધી તો બાળકને છ અથવા આઠ સ્પુનકુલ આપવો; અને પછી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેને પચે અથવા જરી શકે તેટલો ખોરાક વધતો આપવા માંડવો. થોડાએક દિવસ અનુભવ ઉપરથી માતાને મારુમ પડશે કે પોતાના બાળકને કેટલો ખોરાક આપવો ફાયદેમંદ છે, અને કેટલો નુકસાનકારક છે.

ઘણું કરીને એક મહિનાનું બાળક થયા પછી તેને ચારચાર કલાકને અંતરે ખોરાક આપવો એ ઠીક છે. એ વખતમાં કેટલો ખોરાક આપવો, એ જો મુકરર ન કરીએ, તથા મરજીમાં આવે તે પ્રમાણે કવખતે ખોરાક આપ્યા કરીએ, તો તેથી કરીને તે કુમળી વયનાં બાળકની પાચનશક્તિ, પાચન દીપ્તિ, અને આતંગડાં, એ સઘળાં ખરાબ થાય છે એટલું જ નહીં. પણ બાળકને પોષણ જોધે તેટલું મળતું નથી. પેટમાં જેટલું અસુક અથવા ચોક્કસ વખતમાં જરૂર પડે થઈ શકે, તે કરતાં તેને વધારે ખવડાવવું એ ખરેખર તેના હકમાં નુકસાન કારક છે. કંઈક બરોબર વખતે આપવું અને કંઈક લુખ લાગે તે પ્રમાણે આપવાની રીત સારી છે. ખોરાક ધીમે ધીમે અને થોડો થોડો દર વખતે આપવો એ વધારે સારું છે. આ પ્રમાણે બચ્ચાને ખોરાક આપવાથી અપચાનો અટકાવ થશે, પેટની અંદર થતાં દુઃખોની રચાઈ કરવામાં નહીં આવશે, મગજના આભરથી બાળકને સંકટ ભોગવવું નહીં પડશે, અને તે સારી તંદોસ્તી ભોગવી મોટું થશે ને તે નિરાશી રહી શકશે.

૧૮—બાળકને ખોરાક કેમ આપવો?—ખોરાક બાળકને સુવાંસુતાં ન અપાય તેમ કરવું. તેને ખોરાક આપતી વખતે ધાવે એક હાથ પર માથું ઉંચું કરી રાખવું અને પછી ખોરાક આપવો જેથી કરીને ખોરાક બીજે ઠેકાણે ઉતરી ન જાય. દરવખત ખોરાક આપ્યા બાદ અડધો કલાક

બાળકને પાસણામાં સુવાડવું જોઈએ. અને હાથમાં રાખીને ડાહ્યાવીએ છીંચે તેમ ન કરવું. જેમ તંદોરસ્ત માણસને કસરતની જરૂર છે તેમ તંદોરસ્ત બાળકને પાચન થવાને આરામની જરૂર છે, અને કુદરતી રીત પ્રમાણે દરએક માણસને બાધા પછી સુવાની ઇચ્છા થાય છે, વળી અનુભવ તથા માહેતગારી ઉપરથી જણાય છે કે, પાચનક્રિયા શરીર અથવા મનની ધણી કસરતથી બરાબર ચાલી શકાતું નથી, અને ધણી વખતે જે આરામ નથી લેવામાં આવતો તો તે ક્રિયામાં હરકત થાય છે.

૧૯—પહેલા દાંત કુટયા પછી બાળકને લાયકને બેદારક કર્યો—પહેલા દાંત બાળકને છૂટે અથવા સાતમે મહિને પુટે છે. એ દાંત આવ્યા એટલે પછી તેને જે બેદારક આપણે આપતા હોઈએ તેમાં વધારો કરવો, અને આગળ ચાલતાં વધારે પુછીકારક બેદારક આપતા જવું. જે પહેલા દાંત આવ્યા અગાઉ બાળકને ગાયતું દુધ પાણી સાથે ભેળીને આપવામાં આવતું હોય તો હવે માત્ર એમણું દુધ આપવું. પછી જરા કાંજ જેવો નરમ બેદારક આપવો શરૂ કરવો જોઈએ. કેટલાએક સાપ્તયોખા અથવા આરોગ્ય આપવાની બલામણુ કરે છે. એ કાંજ કરવાની રીત બરાબર સમજ પડે માટે નીચેજ આપી છે:—

૨૦—સાપ્ત યોખા—એક ડેન્ટ સ્પુનકુલ સાપ્તયોખા લેવા, અને તેને અડધું પાઈટ અથવા આસરે અર્ધા શેર પાણીમાં બે કલાક પલાળી મુકવા પછી પા કલાક તેને ઉકાળવા. ઉકાળતી વખતે તેને સારી રીતે હલાવવા, કે જેથી તે નિચે બેસે નહી. આ પ્રમાણે કીધા પછી તે ઉકળેલા સાપ્તયોખાને છણાં કપડાંની ચારણીથી ગાળવા, એટલે કાંજ તૈયાર થશે એ કાંજમાં ગાયતું દુધ, જરા નીમક, અને જરા મીઠાશ નાંખવી.

૨૧—આરોગ્ય:—એક ડેન્ટ સ્પુનકુલ યાને વચ્ચેથી ચમચો ભરીને આરોગ્યનો છુકો લેવો, અને તેને જરા થંડા પાણીમાં મેળવી દેવો. પછી તેના ઉપર ચઢાને સારૂ જેવું ઉકળતું પાણી મરમ કરીએ છીંચે તેવું અર્ધા પાઈટ અથવા અર્ધા શેર પાણી રેડવું અને તે સધળું મળી જાય તેમ તેને સારી રીતે હલાવવું. આ પ્રમાણે કીધા પછી જે વાસણમાં તેને તૈયાર કીધું હોય છે તેમાં પાંચ મિનિટ ઉકળવા દેવું. એ તયાર કરેલા આરોગ્યમાં ઉપર સાપ્ત યોખામાં જેમ ગાયતું દુધ, નીમક, અને મીઠાસ નાંખવાતું કણું છે તેમ કરવું.

મહિના બે મહિના પછી જેમ જેમ બચ્ચું ઉમરે મોટું થતું જાય

તેમ તેમ તેના ખોરાકમાં ફેરફાર કરતા જવું. જ્યાં સુધી ચાવવા લાયક દાંત ઉગ્યા નહીં હોય ત્યાં સુધી “નક્કર ખોરાક” આપવો નહીં. કેટલાએક બોલે તે આપે છે; પણ તેમાં ટિસેઓ લુલ કરે છે. બાળકનું પેટ ભારે ખોરાક પચાવવાને આ વખતે લાયક નથી હોતું; અને જો આપવામાં આવે તો તેથી પેટને ખમ્મસ તુકસાન થાય છે.

બાળપણમાં કેવા પ્રકારનો ખોરાક આપવો, તથા તે કેવી રીતે આપવો તે ઉપર પુરતું ધ્યાન બચ્ચાની માતાએ તથા ધાવે આપવું જોઈએ. બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યારથી તે બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં દાંત આવવા અથવા કુટવાની ક્રીયા થાય છે; અને એ દર્મીયાનમાં ધણું કરીને થોડું ધણું શરીર બગડે છે; માટે તે બગાડમાં વધારો ન થાય એટલા સારૂ ખોરાક આપવામાં સારી રીતે સંભાળ રાખવી. એક મજબુત તંદોસ્તને પોતાની માતાના દુધથી ઉછરેલાં બાળકનું શરીર ભાગ્યેજ બગડેલું માલમ પડે છે; પણ જેઓ જન્મથી કુદરતી ખોરાકથી ન ઉછરેલાં હોય તેવાં બાળકને એ વખતે તુકસાન થયા વગર રહેતું નથી. આવાં બાળકને દાંત આવતી વખતે ધણું દુઃખ ભોગવવું પડે છે, અને કેટલીક વખતે તેને બચકર રોગો પણ લાગુ થાય છે. આ વખતે સહીયડ અને એવા બીજા રોગોથી, ચામડીના મરજથી, કરમથી, અતિસારથી અને એવા પ્રકારના બીજા રોગોથી બાળકને ધણું દુઃખ ખમવું પડે છે; માટે જો તેને ખોરાક આપવામાં સાહુએતી રાખવામાં આવશે તોજ તે બાળક આવા દર્દોથી ધણેક દરજ્જે બચી જશે.

આ કુદરતી ખોરાક બાળકે લીધાથી જો તેના પેટ અથવા આંતરડામાં બગાડ થાય તો માતાએ તેને દવાને બદલે ખોરાકમાં કંઈ ફેરફાર કરીને તંદોસ્ત કરવું. કોઈ વખત ખોરાકની જાતિમાં ફેરફાર અને કોઈ વખત ખોરાકના વજનમાં ફેરફાર કરવાથી પેટ અને આંતરડાં ઠેકાણે આવે છે. જો કોઈ વખત બાળકનાં પેટ છુટી જાય છે, અને એ વખતે સાંધુચોખા, જરા બીફ્ટીમાં ઉકાળીને તેમાં જરા દુધ મેળવીને આપે છે તો પેટ બંધ થાય છે; તેમજ કોઈ વખત આરોગટની કાંઈ વગર દુધની આપવાથી પેટ બંધ થાય જાય છે.

૨૨—બાળકને દર્દો થવાનું કારણ શું?—બે ત્રણ વર્ષની અંદરના બચ્ચાંઓને જે દર્દો પેદા થાય છે તેના કારણમાં ખોરાક આપવામાં બરાબર દેખરેખ નહીં રાખવાનું કારણ મુખ્ય છે. છેક નાંતી ઉમરના બચ્ચાંનો સર્વેથી સારો ખોરાક શું છે? બચ્ચાંને કેટલા મહીનાં સુધી દુધ ઉપર રાખવું? તેને ક્યારે છોડવું? અને કેવો ખોરાક ખવાડવાનું શરૂ

કરવું? તે બાબદ એટલી તો અગત્યની છે, અને તે સંબંધી લોકો એટલું અગત્યપણું ધરાવે છે કે તે વીધે હજી વધારે સમજણ આપવાની ધણી જરૂર છે. પુષ્કળ અણુસમજણ માતાઓ છ સાત મહીનાના બચાંને અન્ન ખાતાં શીખાડે છે. તેઓને અગત્યપણે ધણીવાર એવું કહેતાં 'સાંભળીઉં' છે કે "છ સાત મહીનાનું બચું થયું માટે અન્નમાં કાંઈ નહીં" કેટલીક માતાઓ ૧ વર્ષની અંદરના બચાંને ખીચડી ખવાડે છે. પારસી કોમમાં પણ એવી આદત જોવામાં આવે છે. કેક, ખતાઈ, અને મેવો નાનાં બચાંના હાથમાં જોવામાં આવે છે એ રીતે અન્ન ખવાડવા શીખવવાને કેટલીક બેવકુફ માતાઓ ધણી આતુર હોય છે, બચું દુધ પી સંતોષ રાખી રમતું શરૂ તે તેઓને ગમતું નથી. તે વર્ષનું કે સવાનું વર્ષનું થયું તોપણ "અન્ન ખાય નહીં તો કેમ થાય!!" એવો ખોરાક વખતે કુદરતી રીતે રચ્યો નથી અને તે તેના મોંમાં ધાલેલા દુધા કાઢી નાખે છે તોપણ અણુસમજણ માતાઓ તેને ખોંચ કરી "ખાવા શીખવે છે.!!!" એવી રીતોથી પેટ છુટી જાય છે અને તરેહવાર દર્દો પેદા થાય છે. કેટલાક લોકોના છોકરાં તેથીજ જીવતાં નથી અને ૧૫ થા બે વર્ષના થાય છે કે મરણ પામે છે. એવી છોકરાંઓની માતા ધણું કરીને કમનસીબે ધણી કમસમજ હોયે છે, અને પોતાના બચાંને જીવાડવાની મતલબથી તેને અને તેમ તાઢીદે અન્ન ખાવાનું શીખવે છે. જે માતાઓ પોતાના નાના બચાંના સંજોગો દાંત ડુટીઆ વીના અન્ન ખાવાનું આપે છે, અને જે માતાઓ બચાંને નાની ઉંમરે બીસકોટ, મેવો, મીઠાઈ, વીંમરે બારી ચીજો ખવાડે છે તેઓ બચાંને ધીમે ધીમે ઝેર આપે છે, એમ કહીએ તો ચાલે.

૨૩—દુધ વિષે જરૂરનું. થોડાંક વધુ મતો—નાનાં બચાંને દુધ જેવો ખોરાક ખીજો એકે નથી તે વીધે દુધના પ્રકરણમાં વધુ લખવામાં આવ્યું છે, તેથી આ ટેકાંણે થોડાંક ડાકટરોના મતો આપી, આશા રાખું છું કે દરેક માબાપ વાળીઓ વગેરે તે હિપર પુરતું લક્ષ આપશે.

૧—ડાકટર "ટેનર" કહે છે કે—"આખી દુન્યાની સંખ્યા ઓળખેલાં દુધ કુદરતે ખોરાકની ખાસ ચીજ દાખલ બનાવેલું છે, અને ખોરાકના અંદર શું શું અગત્યના તત્ત્વો હોવા જોઈએ તેના નમુને દુધમાં મલી આવે છે." માટે બચું જન્મીયા પછી પેહેલા થોડા મહીના તો દુધ અને દુધજ તેનો ખોરાક હોવો જોઈએ તેમાં શક નથી.

૨—"ડાકટર સમીથ"—કહે છે કે નાનાં બચાંને માતાના દુધ સીવાએ ખીજું કશું આપવું નહીં.

૩—“ડાક્ટર ચર્ચીલ” કહે છે કે—“બીનું દુધ સરવેથી સરસ છે એટલું જ નહીં પણ તે બચાંને માટે સલામતી બરેશે એકસો એકજ ખોરાક છે. બચાંના પેટેસો ખોરાક માતાના દુધને મધતો હોય તેજ નાનાં બચાંને માફક આવે છે.

૪—ડાક્ટર ફ્રાંડી જણાવેય કે “બચપણમાં માતાના દુધમાં કાંઈ ફેરફાર થાય તો તેથી પણ જાહાડાનો રોગ લાગુ પડે છે.” તો જ્યારે બચાંને ખાવાનું અપાય છે તે પણ અપચો કરે એવું આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેની તબીબીત બીગડે એમાં તવાઈ જેવું નથી.

૫—ડાક્ટર એલીસ લખી જાય છે કે—“માતાનું દુધ સાફ હોય તો બીજો હાથનો બનાવેલો ખોરાક કરી આપવો નહીં.” એટલે માતાનું દુધ સાફ અને પુરતું હોય તો કાંઈ અથવા જનવરના દુધની પણ જરૂર નથી. સર્વેથી સરસ માતાનું દુધ છે, અને ઘણું કરી તે જેવું બચાંને માફક આવે છે તેવું બીનું કશું આવતું નથી, કેટલીક માતાઓ જેઓ પોતાને પુરતું દુધ હોવા છતાં આપા રાખીને પોતાની ધરજ બજવવામાં કસુર કરે છે તેઓ પોતાના બચાંનાં હકમાં ઘણું તુકસાન કરે છે અને તેના શરીરમાં રોગના બીજ રોપે છે.

૬—ડાક્ટર વેરટ જણાવે છે કે—એવો કયો ખોરાક છે કે જે પુરતું પોષણ આપે ? અને બચાંના નમલા સાંચાને જોર ન આપતાં સેહેલાઈથી પચી જાય. એવી ચીજ આખી દુન્યામાં મલી આવશે નહીં. પણ કુદરતે એ ખુટ પુરી પાડી છે, અને દરેક માતાને પોતાના બચાંનું પોષણ કરવાનો ઉપાય તેણીને આપેલો છે દુધ બચાંનો ખાસ ખોરાક છે અને તે માતાના શરીરમાં ખાસ રીતે બનાવવામાં આવે છે. બચાંના દાંત ૯ મહીનાની ઉંમર કુટલા માંડે છે અને સઘળાં દાંતો કુટી નીકલતાં બચું બે વર્ષનું થાય છે, પણ જનવરોમાં દાંત ઘણા જલદીથી કુટે છે, જેમકે સસલાંને જનમતાંજ બે દાંત હોય છે, અને બાકીના સઘલા ૧૦ દીવસમાં કુટી નીકલે છે, એ ઉપરથી કુદરતનો એવો નીયમ રાખેલો જણાય છે કે સઘળા જનવરો પેદા થયા પછી થોડા વખતમાં પોતાનો ખોરાક પુરો પાડવાને પોતે શક્તિવાન થાય. પણ બચાંને તો માણસ થવાની કેલવણી મળવાની છે; તેના નીતિના તથા શરીરના શુણ્ણને બીજવવાવા છે; અને એ સઘળું માખાપની સત્તાથી થવાની નેમ રાખેલી છે માટે કુદરતે દહાપણ બરેલી રીતે એમ ‘કસચીથું’ છે કે મહીનાઓ સુધી બચું પોતાના પોષન માટે પોતાની માતા ઉપર આધાર રાખે. માતા પોતાના બચા તરફ આ પોતાની ધરજ બજવ



વાને ના પાડે છે તો તેથી બચું રાગી થઇ મરણ પામે છે. ને બચાને ન ધટે તે, અથવા જોઇએ તે કરતાં વધુ ખોરાક આપવામાં આવે છે !! તેથી અવશ્યજી ન થાય એવી મતલબથી તેને કુદરતી ઉલટી થાય છે અને તે નીકલી જાય છે. આ એક કુદરતી ચેતવણી છે, તો પણ તે ઉપર લક્ષ ન આપીને ધણી માતાઓ તેજ ખોરાક ચાલુ રાખે છે, અથવા તેટલાંજ વજનમાં પાછો આપે છે તેથી ખીગડેલો અને નહી પચેલો ખોરાક આંતરડામાં જાય છે તેથી અપચો પેદા થાય છે, તેથી ખીજ રોગો જન્મે છે અને બચું મરી જાય છે.

માટે નાની ઉમરના બચાને દુધ અને દુધનોજ ખોરાક આપવો અને બાંને ત્યાંજથી તે માતાનું દુધ હોય તો વધારે સારું જ છે.

૨૪—અપવાસથી આળકોની તંદરેસ્તી સારી રહે છે—  
બચાંની તંદરેસ્તી જળવી રાખવામાં, અને બચાંના જીવના દરો સારા કરવામાં ખોરાકની પરહેજ ધણી મદદ કરે છે. ખોરાક કેમ જતનો આપવો કેટલું જાણવું બસ નથી, પણ કેટલાં વજનમાં આપવો, કેટલાં કલાકને આંતરે, અને કેવી રીતે આપવો ? તે સધળું આરીકીથી જાણીયા સિવાય ખરો ફાયદો થતો નથી. બચાને દુધ પાવું હોય તો પેટ ભરોને પાવું અને બ્યારે રડે ત્યારે પાવું અને તે સિવાય ખીજ વધારે તજવીજ રાખવાની જરૂર નથી, એમ જે માખાપો સમજે છે તેઓ મોટી ભુલ કરે છે. કાંકે હમેશા અવલોકન કર્યા વગરજ પોતાની આજસાધથી એકજ રીતનો ખોરાક ચાલુ આપે છે.

આતો ખરું છે કે સધળાં બચાઓને એકજ વજનમાં દુધ અથવા ખીજો ખોરાક અપાતો નથી. કેમ બચું વધારે પીએ છે, અને કોઇને થોડું બસ થાય છે, માટે દરેક બચાંની શરીરની હાલત ઉપરથી તે કેટલું પીમે તે કહી શકાય છે, તો પણ સરાસરી અનુભવથી જે જણાયું છે તે નિચે પ્રમાણે છે—

૨૫—તંદરેસ્ત બચાંનો ખોરાક—નાનું બચું તંદરેસ્ત હોય ત્યારે તેનો ખોરાક શું હોવો જોઇએ ? જન્મથી બચાંનો કુદરતી ખોરાક દુધ છે. માતાના દુધ જેવું પોષણકર્તા બચાને માટે ખીજું કશું નથી. જે દુધ બરાબર વખતસર ધવાડવાનું જારી રહ્યું તો બચું ધણું આશુદ્ધ અને તંદરેસ્ત થાય છે. માટે માતાએ પોતાના બચાને ધવાડવું જોઇએ, કેટલીક માતાઓ નજીવું બાહ્ય કાઢાડીને પોતાના વાહાણાં બચાંઓ ધવાડનારીને સોંપે છે, તેથી તેઓ જન્મથી નબલાં અને રોગી ઉછરે છે, પણ કેટલીક વેળા એવું પણ બને છે કે, માતા ધવાડવાને ધણી ખતી હોય તો પણ દુધ

પુરતું હોતું નથી અથવા બીજા કારણથી તેણીને ધવાડવાનું છોડી દેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. એવે વખતે જનવરનું દુધ પાછને બચાને ઉધારવું પડે છે. એવી રીતે બચાને મોટું કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી પડે છે. વખતે તેને દુધ માફક આવવું નથી, ત્યારે બીજી ચીજે આપવામાં આવે છે. કેટલીક માતાઓ કમસમજથી નાનાં બચાને ખાવા સીપવે છે અને જે પોતે ખાય છે તે તેને ખવાડે છે, તેથી રોગ પેદા થાય છે અને બચુ તવાઈ જાય છે, માટે માતાના દુધ સિવાય બીજે શું ખોરાક બચાને આપવો અને તે કેવી રીતે આપવો તે ટુંકમાં હેઠળ જણાવ્યું છે. એ ઉપરથી માખાપોને સમજ પડશે.

૨૬—જન્મથી ૬ મહીનાના બચાનો ખોરાક—૧—જો માતાનું દુધ પુરતું હોય તો તે સિવાયે બીજા કશાની જરૂર નથી.

૨—પેહેલાં ૬ અઠવાડીયાં સુધી એટલે બચુ ૧૫ થી ૨ મહીનાનું થાય ત્યાં સુધી દર બે કલાકે ધાવન આપવું અને ત્યાર પછી દર ૩ કલાકે ધવાડવું.

૩—જો માતાને દુધ ઓછું હોય અને બચાને પુરતું ન મળી આવે તો, ધવાડવાનું ચાલુ રાખીને ચોખ્ખું તરત ડોહેલું દુધ મંગાવી તેમાં ચોથો ભાગ “ચુનાનું પાણી” ભેળવું અને એમાંથી ૪થી ૫ ઐશ ભેઇ તેમાં ૧ ચમચી બરી સાકર નાખી તે દુધ પાવાની શીશીમાં ભરી એક વખત પાવું અને એ પ્રમાણે જરૂર હોય ત્યારે આપવું.

૪—જો દુધ ઘણું ઓછું હોય તો બે કે ત્રણ વખત માતાએ ધવાડવું ને ઉપર લખવા મુજબ વખતસર ધવાડવાની શીશીમાં ગાયનું દુધ પાવું.

૫—જનવરનું દુધ તાજું અને વગર ઉકાળેલું વાપરવું. બચુ છ મહીનાનું થાય ત્યાં સુધી દુધના વાસણને ગરમ પાણીમાં ખોળી ઉતું કરીને તે દુધ પાવું, અને ઉકાળેલું દુધ આપવું નહીં.

૬—જો દુધને ઉકાળી તેના ઉપરથી મલાહીની પોપડી કઢાડી લીધી હોય તે દુધ નખળું સમજવું.

૭—બચાને વખતસર ધવાડવું અથવા દુધ પાવું અને ઘડી ઘડી રહે એટલે ધવાડવું નહીં.

૮—દુધ રાખવાનાં વાસણ તથા દુધ પાવાની શીશી ઘણી સફ રાખવી, કેમકે તે સાફ ન રાખવાથી તેમાં બરેલું દુધ ખાટું થાય છે અને તે બચાને હુકસાન કરે છે.

૯—જનવરતું દુધ પાછને બચ્ચાને ઉધારતી વેળા દુધ તરત ડોચલું ભેવું, અને જે ગાય કે બેંસતું દુધ લેવામાં આવે તે તંદરેસ્ત હોવી જોઈએ તેમજ જે સારો ખોરાક ખાતું હોય તેવા જનવરતું દુધ પસંદ કરવું.

૨૭—૬ થી ૧૨ મહીનાના બચ્ચાંનો ખોરાક—૬ મહીના પછી બચ્ચાંને દર બે કે ત્રણ કલાકે ધરાડવું ચાલુ રાખવાથી તેને આખા દીવસમાં પાંચ છ વખત કરતાં વધુ વખતે દુધ મળે છે, માટે છ મહીનાની ઉંમર સુધી આખા દીવસમાં પાંચ છ વખત સુધી હોય તો તે બસ થશે.

૨—૧૦ થી ૧૨ મહીનાની ઉંમરતું તંદરેસ્ત બચ્ચું ૩૦ થી ૪૦ ઓંસ દુધ રાત દીવસ મળીને ૨૪ કલાકમાં પીએ છે.

૩—એ ઉંમરે દુધ સિવાએ બીજો ખોરાક આપવો હોય તો બાફેલો શેરવો, અથવા ઇંડાની દારને દુધમાં મેળવીને તે આપવું.

૪—જ્યારે માતાનું દુધ ઓછું હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય અથવા સાચુ ચોખા વીગેરેની કાંજ ઉપર બચ્ચાંને ઉધારવામાં આવે છે, અને એ રીતિ આપણા લોકોમાં ઘણી છે માટે એવી કાંજ ધણી આપવી નહીં પણ તેને બદલે જનવરના દુધ ઉપર બચ્ચાંને રાખવું.

૫—રોટલી-પાઉં-બીસકોટ અને એવી બીજી અનાજની ચીજ આ ઉંમરના બચ્ચાંને બને તેમ ઓછી આપવી. ઘણા દાંત કુટીયા આગમ્ય એવી ચીજ બચ્ચાંને આપવાથી બહુ નુકશાન થાય છે.

૨૮—૧૨ થી ૧૮ મહીનાના બચ્ચાંનો ખોરાક. ૧—આ ઉંમરના બચ્ચાંને છોડવીયું હોય તો સવારના પોહોરમાં પાઉંનો કટકો આપવો અને થોડું દુધ પાવું, અથવા બાઈ ચકે તો દુધમાં બોલીને જરા પાઉં ચા આરોગ્યની બીસકોટ બવાડી ઉપરથી દુધ પાવું.

૨—દીવસમાં ૩ વખત દુધ પાવું અને એક વખત થોડો બાફેલો શેરવો આપવો.

૩—કાંજ કોઈ કોઈવાર અથવા દીવસમાં એક વખત આપવી.

૪—પાઉંનો અથવા રોટલીનો કટકો અને સારી બીસકોટ દીવસમાં બે વખત આપવી.

૫—એ ઉંમરે સઘળો બળી ૫) વખત ખોરાક આપવો બહુ થશે.

૬—રાતના ઉંઘમાંથી ઉઠવા પછી દુધ અથવા કાંજ પાવાની આદત આ ઉંમરે છોડાવી દેવાની તજવીજ કરવી. ૧૧ વર્ષનું બચ્ચું રાતનો છેલ્લો ખોરાક ૧૦ ચા ૧૧ કલાકે લેઈ આખો રાત ઉંઘી રહે તો વધારે તંદરેસ્તી ભરેલું છે.

૭—વનસ્પતી, મેવો, ધીનીને ભારી અનાજની ચીજો આપવી નહી.

૮—૧ થી ૧૧ વર્ષની ઉમરના તંદરોસ્ત બચાને ૧ થી ૧૧ પાઉંટ દુધ આપ્યા દીવશમાં બસ થશે.

૨૯—૧૧ થી ૨ વર્ષના બચાંને ખોરાક. ૧—આ ઉમરે દીવશમાં ૪ વખત ખોરાક આપવો સારો છે.

૨—સવારના પોહોરમાં એક પીઆલું ભરી તાજું દુધ અને પાઉંટ યા ખીસકોટ ૪ કલાક ગયા પછી એટલે આસરે ૧૧ કલાકે જરા જીંજેલું પાઉંટ ને માખણ તથા બાફેલા શેરવો આપવો. બે કલાકે દુધ અથવા કાંજીમાં ઘણું દુધ નાખી તે પાવું. સાંજના છ કલાકે દુધ ને પાઉંટનો કટકો અથવા ખીસકોટ દુધમાં મેળવી તે અથવા આગળ લખવા પ્રમાણે દુધ અને “ચુનાતું પાણી” જરા ગરમ પાવું.

૩—૧૧ વર્ષની ઉમર પછી રાતના ૧૦-૧૧ કલાકે દુધ પાવાની આદત છોડાવી દેવી સારી છે,

૪—૧૧ વર્ષની ઉમરના તંદરોસ્ત બચાંને સાંજના ૬ અથવા સાત કલાકથી કે સવારના ૪ અથવા ૬ કલાક સુધી ઉધ આપવી જોઈએ.

૪—ધાન અથવા ખીચડી આ ઉમરના બચાંને ઘણી ખવાડવામાં આવે છે અને તેને ભાગતું દુધ ઘણું ઓછું અપાય છે, તેથી જોઈએ તેટલું પોષન બચાંને મળતું નથી માટે એવી વસ્તુઓ બને તેમ ઓછી આપવી,

૬—સવારનું તથા સાંજનું એ બે ભોજનો મુખ્ય કરી દુધના હોવાં જોઈએ. બાકીના બે ભોજનોમાં શેરવો, રોટલી તરકારીમાં બાફેલા પટેટા, મટન ( જીંજેલું ) અથવા નરમ રાધેલું અને થોડો નરમ ખોરાક અવારનાર આપવાથી તુકશાન થશે નહીં. કોઈ વેળા થોડું માખણ પાઉંટ, અથવા રોટલી ઉપર ને લગાડી આપવું. છાસ અને મલાહી આપવાથી આ ઉમરે અડચણ થશે નહીં.

૩૦—આજારી બચાંને ખોરાક—તંદરોસ્ત બચાંને કેવો ખોરાક માફક આવે છે તે ઉપર જણાવીઉં છે, અને તેમાં મુખ્ય કરી દુધની બલામણ્ય કરવામાં આવી છે. જ્યારે માતાનું દુધ કમતી હોય છે ત્યારે જનવરનું દુધ તેને બદલે વપરાય છે, પણ કેટલાંક રોગમાં દુધ જેવો ઉપયોગી ખોરાક બચાંને માફક આવતો નથી. તે પીધાથી ઉલટી થયા કરે છે અથવા બહાડા થાય છે. માટે એવી હાલતમાં ખીજ ચીજો સાથે ભેળીને દુધ અથવા તેને ડેકાણે ખીજ વસ્તુ આપવાની જરૂર પડે છે.

ધણા નાનાં બચ્ચાને છોડવવાથી તે વખતે લેવાતું જાય છે, દુધ પીધું કે વખતે વખત ઉલટી કરી પાણું કાઢે છે, તેનું પેટ ચઢેલું રહે છે. પેટમાં પવન ગગડે છે અને વખતે તેને જાહાડા આવી જાય છે. જો એમ થાય તો તેને માટે સારી ધવાડનારી રાખવી અથવા ધવાડનારી હોય તો બદલી નાખી બીજી સારી રાખવી, તખીખી સલાહ જોઈએ તો લેવી.

જો જનવરનું દુધ પાષ્ટ ઉધારનું પડે અને તે માફક ન આવતું હોય તો ગા શેર સારું દુધ લેઈ એક ચમચી ભરી સુવા અથવા તજની છુટીની કપડાંમાં પોટલી બાંધી તેમાં નાંખવી, પછી પાંચ સાત મીનીટ સુધી દુધને ઉકાળવું, બાદ તેમાંથી પોટલી કાઢાડી લેવી અને થંડું પડે કે તેમાં અરધો ભાગ “ચુનાનું પાણી” તથા વજણસર સાકર નાંખી તે દુધ પાવું.

ઉપલી રીતે આપવા છતાં દુધ માફક ન આવે તો એક ચમચી ભરી બચ્ચાને માટે બનાવેલો “લીખીગનો ખોરાક” લેઈ ગા કપ ભરી દુધને તેટલાં પાણીમાં મેળવવો અને પછી તેમાં એક મોટો ચમચો ભરી “તજનું પાણી” (સીનેમન વોટર) અથવા “સુવાનું પાણી” (ડીલ વોટર) નાંખવું. પછી એ દુધ બચ્ચાને પાવું. કદાપી એ પશુ પચે નહીં તો દુધનું વજન ઘણું ઓછું કરવું અથવા ખીલકુલ લેવું નહીં અને એકલો “લીખીગનો ખોરાક” પાણીમાં મેળવીને તે પાવું.

દીવજમાં એક બે વખત હલકો બાફેલો શેરવો પશુ આપી જોવો.

નાનાં બચ્ચાને ઉલટી થયા કરે અને જેથી પાય તે નીકલી જાય તો તેને દુધ વીગરે ધણા થોડા જથ્થામાં પાવું. વખતે એક બે ચમચીથી વધારે આપવામાં આવે છે તે છાતી ઉપર ટકતું નથી, માટે બે ત્રણ ચમચી ભરી દર ૧૦ અથવા ૧૫ મીનીટ આપવું. બચ્ચાને ઉલટી થયા કરે છે ત્યારે તે ભુખે હેરાન થશે એમ ધર્ડીને માતાઓ - વારેઘડીએ તેને ધવાડે છે અને દુધ, ચાહે, કાંઈ ઉપરાસાપરી ાય છે, પશુ એમ પાવાથી સમજી તરત નીકળી જાય છે, અને જરાખી પેટમાં રહેતું નથી.

૩૧—ખાલકો માટે નરમ માફક આવતો ખોરાક. ૧—જો બાળક ધાવતું હોય તેને જે ઉપજકનો હલકો ખોરાક અપાય તે દૂધના પ્રમાણ કરતાં વધુ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. બનતા સુધી સ્તનમાંના દૂધના તત્વોને મળતો આવતો ખોરાક આપવો.

૨—ખોરાક થોડાક પ્રમાણમાં પાચણ શક્તિને અનુસરતોજ આપવો.

૩—ખોરાક એવો જોઈએ કે બાળકને અપચો ન થાય,

૪—એક બાળકને માફક આવેલો અસુક ખોરાક ખીજ માટે સહી સલામતી ભર્યો નથી એ પશુ જણવું.

૫—નખળા ને ખરાખ ખોરાકથી બાળકને અતિસાર થાય છે તેની સંભાળ રાખવી.

૬—ખોરાક બાળકનો બાંધો જોઇને આપવો નહીં પણ તેની જોશવ વવાની કેટલી શક્તિ છે તે જોઇને આપવો.

૭—માતાએ અમુક ખોરાકથી ફાયદો થાય છે કે નહીં, તે માટે તલાશ રાખવી ને ફેરફાર ખોરાકમાં કરવો.

૮—જો બાળકની હોજરી સારી હોય તો લગાર જરાક નખળા ખોરાકથી અલવળ ન આવશે.

૯—ખોરાક આપો તો તેમાં ક્યાં તત્વો છે, તેથી થોડીક સમજણ લેવી સારી છે કે તેથી માતાને જાણવાનું મળે છે કે, તેથી શરીરને ફાયદા કારક તત્વનું આટલું પ્રમાણ છે.

૧૦—ચોક્કસ ખોરાક એક બાળકનો કેવો જોઇએ તે તબીબની મુનસફી ઉપર છે.

૩૨—૧લા વર્ષ પછીના બાળકોના ખોરાક—એવું અનુમાન થયેલું છે કે ૧લા ને ૩જા વર્ષ વચ્ચે બાળકોનું શરિર બહુ ખીલે છે, ને પોતે દોડધામ કરતું હોવાથી તેના શરિરને કસરત મળે છે. તેથી કાંઈ ને કાંઈ ચીજો ખાવા માંજે છે. આ ઉપરે જમ ગમે તેમ ખાવાનું આપવાથી પાચન-શક્તિમાં ફેરફાર થતોજ રહે છે, માટે જે જે ખોરાક માતાએ વગેરે તરફથી બાળકને મળતો રહે છે, તે બાળકને કેવી અસર કરે છે, તે ઉપર ખાત્રી-પુર્વક દેખરેખ રાખવી જોઇએ છે. ગણતરી કરીને તે પ્રમાણે ખોરાક ઉપર દેખરેખ ચાલુ રાખવાથી કાંઈ ગંભીર ખલલ પાચનશક્તિમાં થતી નથી કોઈ પણ વખતે સાદો ને શુષ્કકારક થોડોક ખોરાક બાળકને આપીઆથી કાંઈ અવગુણ થશે નહીં, કોઈ પણ કારણે સખત પીણું ચાહે-કેકડા કે કોઈ પણ પ્રકારનું ગરમ પીણું ડોક્ટરની સલાહ લેવા સિવાય આપવુંજ નહીં.—

૩૩—બાળકની હોજરીને ખોરાકનું પ્રમાણ—શરૂઆતથી ૭ માસ વેરતુ બાળક કેટલો ખોરાક પોતાની હોજરીમાં એકી વખતે સમાવી શકે છે, તેને માટે ડોક્ટરે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

ઉમર	ઐસ	ઉમર	ઐસ
જન્મ વખતે	૧૬	૩ માસે	૪૬ થી ૪
૧૫ દીવસે	૧૬	૪ માસે	૫
૧ માસે	૨	૫ માસે	૫ થી ૬
૨ માસે	૩	૬ માસે	૬ થી ૭

જે બાળકને ખોરાક રૂચે નહીં તો કમતી કરવો યા ફેરવી નાંખવો ને ખોરાક લીધા પછી વારંધડીએ વોમીટ કરે તો તે ખોરાકમાં દુરત ફેરફાર કરવો યા તો તેનું કારણ શોધી કાઢી ઘટતા ફેરફાર કરવા.

૩૪—બાળક પોતાની ઉંમરના પ્રમાણમાં કેટલો ખોરાક લઈ શકે છે.—ડોક્ટરોએ કાંઈક કોડા ઉપજાવેલા છે, તેમાંથી બાળકોના ખોરાક તે ઉંમરના પ્રમાણમાં કેટલો લઈ શકે તે જણાવેલું છે, તે નીચે પ્રમાણે છે. ૧લે માસે ૧૦-૧૨ ઓંસ-૨ જે માસે ૨૦-૨૨ ૩ જે માસે ૨૦ થી ૨૫-૪થે માસે ૨૫ થી ૩૦-૫ મે માસે ૩૦ થી ૩૫. ૬ઠે માસે ૩૫ થી ૪૦ સુધી-સાતમે માસે ૪૦-૮ મે માસે ૪૦ થી ૪૨-૯ મે માસે ૪૦ થી ૪૫ ને વર્ષ ને ૧૧ વર્ષ સુધીનું તંદોરસ્ત બાળક ૫૦ ઓંસ સુધીના ખોરાક પ્રવાહી ને સંગીન આકારે લઈ શકે છે.

બાળકને ખોરાક સુતાં સુતાં ન આપવો જોઈએ પણ બરાબર ખેસાડી (માથુ ઉંચે રહે તેમ) આપવો ને બાળકને ખોરાક આપીઆ પછી લગભગ ૨૦ થી ૩૦ મીનીટોન તેને સુવાડવું જોઈએ છે.

ખોરાક આપીઆ પછી બાળકને કસરત આપવી નહીં કે હાથમાં લઈ ઉડાડવું કે જીલવું નહીં એમ કયાંથી ખોરાક જરવામાં (digestion) માર્ગમાં ખલલ થાય છે ને (કોઈ કોઈ વખતે) બચ્ચું ઉઘટી કરી નાંખે છે. માટે તેને કેટલોક વખત સુધી શાંતજ રાખવું કે તબીબતમાં ફેરફાર થાય નહિ. આ ખોરાક સખંધી આગલા ફકરામાં બીજી અનુક્રુણ પડતી ઘણીક બાબદો રજૂ કરી છે તે ઉપર માતા થયલી ને થનારી સ્ત્રીઓએ પુરતું લક્ષ પોતાના નિર્દોષ બાળકો માટે ખાસ કરી આપવું યોગ્ય છે.

બાળકો ને નિયમસરખ ખોરાક આપવો, એ સારૂ છે. આપણી પારસી કામ ને બીજી કોમો માટે આ એક અગત્યની બાબદ છે કે-પોતાના બાળકોની જતનને ખાવા પીવામાં નિયમનો કાયદો પાળતા નથી-બાળક જરા રડીયું કે આહો પારો, -જરા રડીયું કે ધવાડશો, પણ ધવાડાવવાં ને પીવાડવા માટે નિયમ રાખતા નથી. જે બાળકને નિયમસર ખોરાક મળે તો તે તેને જરવવા માટે સહેલું થઈ પડે છે, તેમજ તેના સ્નાયુઓ ઉપર રીતસરનો બીજો પડે ને શરિર પુખ્ત થાય, -ગમે ત્યારે સુવાડીઆથી પણ બાળકની તંદોરસ્તી ઉપર અસર થાય છે, -ધવાડયા પછી કે પીવાડીઆ પછી એકદમ બાળકને સુવાડી ન દેવું પણ થોડોક વખત પછીજ તેમ કરવું છે. બાળકને ખોરાક આપેલો હોય તે વખતમાં કસરત પણ ન કરાવવી.

જેમ જેમ બાળક મોટુ થાય તેમ તેમ શરિરની જુદી જુદી ઇન્દ્રિયોના ચોષણુ માટે જરા જરા વધુ ખોરાકની જરૂર પડતી રહે છે—કે તેથી શરિર તેના પ્રમાણમાં ખીલતુ રહે. જુદી જુદી ઉમરે બાળકને રૂચતો ને માફક સરનો ખોરાક ચોક્કસ વખતે અમુક પ્રમાણમાં આપવો પણ વારંધડીએ ખવડાવીયાજ કરવું નહીં—કાંકે તેથી હોજરી ઉપર દયાન પડે છે ને પાચન-શક્તિ બગડીઆથી કોઇપણ રોગને જન્મ મળે છે.

**૩૫—પીતાં પીતાં મ્હોંમાંથી પાછો બહાર પડતો ખોરાક—** કાષ્ઠ વખતે બાળક પોતાનો ખોરાક અતિષે જડપથી ખેંચી લે છે, ને પેટમાં સમાય તે કરતા વધુ ખોરાક અંદર જવાથી પાછો બહાર કાઢે છે. તેટલાં માટે ખોરાક ધીમેથી ને થોડો થોડો આપવો,—ને હમેસા વચ્ચેના ગાળો વધારવો. હદ ઉપરાંત વધુ ખોરાક આપવાથી પણ આવી રીતે પીધેલો ખોરાક બહાર પડે છે, તે ઉપર માતાએ ખ્યાલ કરવો જોઇએ છે.

**૩૬—થોડા દીવસના બાળકો માટેનો શ્રેષ્ઠ ખોરાક—** બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી તેને બીજા કશા ખોરાક કે દવાની જરૂર પડતી નથી. સામાન્ય સ્થિતિમાં તો માતાનું દુધજ બાળકને માટે પુરતું પૌષ્ટિક થઇ પડે છે. પહેલાં છ કલાક પછી બાળકને નિયમિત રીતે ધવડાવ્યાં કરવુંજ જોઇએ; કેમકે માતાનું પહેલું ધાવણુ બહુ સારી રીતે રચ્યક હોય છે—અરં-ડીઆ કરતાં ઘણું વધારે સારું હોય છે, જે બાળક માતાનું પહેલું ધાવણુ ધાવે તો માતાને સારું ધાવણુ ઘણું વહેલું આવે છે. પણ ત્રીજા દીવસ સુધી જે બાળક પુરું તૃપ્ત ન થાય તો પછી તેથી કંઈ તુક્કશાન નથી, કેમકે એ રીતે તેનું પેટ સાફ થઇ જશે અને દુધ વધારે સારી રીતે પચાવી શકશે. પહેલાં બે દહાડામાં બાળકના પેટમાં એરંડીયાથી કે ગાયના દુધથી બગાડો કરી નાંખવાને બદલે બાળક પહેલાં જરા ભુખ્યું થાય અને માનુંજ દુધ પીવા તૈયાર થાય એ હજીરગણું સારું છે. બાળકને ખોરાક કે દવા આપવાને બદલે માત્ર માતાના ધાવણુરૂપીજ કુદરતી ખોરાક લેવા દેવો એ સહુથી જિતમ છે. આ રીતે ત્રીજા દીવસ સુધી બાળક ગમે તે ચીજ પાચન કરી શકે છે, પણ પહેલાં બે દીવસમા તો જે કાળાશ પડતો મળ કાઢી નાખે છે તે એરંડીયું પીધાથી નહીં, પણ માનું પહેલું ધાવણુ ધાવ્યાથી.

તંદુરસ્ત બાળકને ૨૪ માંથી ૨૨ કલાકની ઉંઘ જોઇએ, દહા-ડામાં બપોળે કલાકે અને રાત્રે ત્રણ ત્રણ કલાકે તેને ધવાડવું જોઇએ છે.

**૩૭—બચ્ચાંઓના ખોરાક, દખરેખ, આવજત, રૂચિ ને નિયમો—** બચ્ચાંઓના ખોરાકની બાબતમાં નીચેના કાનૂનો ધ્યાનમાં રાખવા લાયક



છે:—(૧) એક વખત ખોરાક આપ્યા પછી બીજી વખતનો ખોરાક આપ્યા પહેલાં ઘટતો વખત થવા દેવો જોઈએ (૨) ખોરાક અરાખર ચાવીને ખાય છે કે કેમ તેની તજવીજ રાખવી જોઈએ (૩) જુદી જુદી વખતના નિયમિતપણા દરમિયાન તેના ખાવામાં બીજું કંઈ આવવું ન જોઈએ (૪) પચી શકે નહિ તેવો ખોરાક અચ્ચાએને ખવાડવો નહિ (૫) અચ્ચાને ખાવાની રૂચિ ન હોય તો તેની ખરજી વિરૂદ્ધ ફરજ પાડવી નહિ. પરંતુ દાંત કે મોઢામાં કંઈ સોજા જવું છે કે નહિ તેની તપાસ કરવી, તેમ ખોરાક અરાખર રંધાયો છે કે કેમ તેની પણ તજવીજ કરવી (૬) સારો ખોરાક રીસમાં પણ ન લે તો બીજા નિયમિત વખત પહેલાં તેને ધરવો નહિ. (૭) ઉનાળામાં ખોરાક ચોથા ભાગનો યા ત્રીજા ભાગનો ઓછો આપી પાણી વધારે આપવું. નાની ઉંમરના અચ્ચાએનો આધાર દુધ વગેરે પર છે. જરૂરી કારણેન દુધ ને સાકરમાંથી મળે છે. મોટી ઉંમરનાં અચ્ચાઓ અનાજ ખાતાં શીખે તેમાંથી જરૂરી કારણેન મેળવે છે.

૩૮—બાળકોને હાલમાં ખોરાક કેમ અપાય છે?—આપણાં પારસીઓમાં તો બાળકના ખોરાક માટે કદાચજ કાળજી ધરાવના હશે, ! થોડાંક માસનું બાળક થયું કે ગમે તેવી ચીજને ખાવાની હાથમાં આપશે કે બાળકને પુછી મળે !!—પણ તેથી લાભ કરતાં ગેરલાભ વધુ થાય છે તે બીજે રથને જણાવેલું છે.

પહેલા ખોરાકમાં માતાનું દુધ છે, અને એજ ખોરાક ઉપર તેને ઉછેરવું જોઈએ અને એજ ખોરાક પહેલેથીજ આપવોજ જોઈએ, પણ કાંઈક કારણે એ દુધ બાળકને ન મળ્યું તો તેના અરધો ખોરાક ને શક્તિ કમી થયલી જાણવી.

બીજી રીત—માતાનું દુધ-ગાયનું દુધ પાણી સાથે યાનો કોઈ પ્રકારના કુડ સાથે (જે શરિરને રચતો હોય તે) અપાય છે.—

૩૯ રીત ગાય બેંસ-મધેડી-કે બકરીનું ખાલી દુધ ને કુડ સાથે દુધનો છે, આજકાલ સહેજ ફેરફાર આવી રીતો દરેક કુટુંબોમાં ચાલુ છે.

૪૦—ખોરાક અને તંદરોસ્તી—ખોરાક અને તંદરોસ્તી માટે ઘણું લખાય તેમ છે—ઘણાંક પૈદા પુસ્તકોને આધારે આપણને બહુ સારી સમજણ એ માટે મળે છે—તેમાંથી મુખ્ય થોડીક હેઠળ રજૂ કરી છે, એ બાળકો તેમજ મોટી ઉંમરનાઓ માટે પણ અતિયે અગત્યની છે.

૧—પાણી ચોખ્ખું પીવું, એટલુંજ નહિ, ન્હાવા ધોવામાં પણ નિર્મળ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેઓ સાદાધને છોડીને માલ મસાલાદાર ખોરાક ખાય છે, તેઓ શારીરિક પાપ કરે છે. કશરત અથવા શરીર કસાય એવો ઉદય નહિ કરનારા આજસુ લોકો ઇશ્વરના 'કાયદાનું' ઉલ્લંઘન કરવાનો શુન્દો કરનારા છે.

૨—દરેક વાતે રીતસર ખાવું જોઈએ. ખોરાક કેવો, કેટલો અને કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઈએ. જેઓ એ સંબંધી જ્ઞાન નથી ધરાવતા તેઓ અજ્ઞાની છે, એટલુંજ નહિ પણ પાપી છે કેમકે તેમની અજ્ઞાનતા વારંવાર શારીરિક પાપ કરે છે.

૩—ખોરાક નિયમિત રીતે ખાવો. એકવાર ખાધા પછી આઠ કલાક સુધી વચમાં કાંઈ પણ ખાવું નહિ. ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવો. સારી રીતે ચાવેલો ખોરાક થુંકની સાથે સારી રીતે મળીને પછી જઠરમાં જાય છે અને ત્યાં જઠરરસ સાથે મળીને જલદી લોહી જેવો રસ બનીને નીચેના આંતરડાંમાં ઉતરે છે, જ્યાં તે સારી રીતે પચીને તેનું સત્ત્વ શરીરમાં ચડે છે અને મળ મોટાં આંતરડાં વાટે બહાર પડે છે. ખોરાક સારી રીતે ચાવવો એ એક શારીરિક ધર્મ છે.

૪—માખાપો આ વાતના અજ્ઞાનથી પેતાનાં બન્ધ્યાંને જમવાના માણા ઉપર જલદી ખાઈ લેવાની ધમકીઓ આપે છે, પણ તે મેટી ખરાબી છે. કામકાજ અથવા નોકરી પર હાજર થવાની ઉતાવળને લીધે બધા માણસો ઉતાવળથી છુકો ખાઈ દોડવા માંડે છે. તેઓ આમ કરવામાં પેતાનો નોકરીનો વખત સાચવવાની પેતાના શેઠની ફરજ બજાવે છે, પણ એ શેઠ કરતાં પણ એક મોટા કુદરતી શેઠની ફરજનું તેઓ ઉલ્લંઘન કરે છે, અને જ્યારે એવા શારીરિક નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીરે નબળા કે રોગી થાય છે. નિયમસર ખાઓ, ધીમે ધીમે શાંત ચિત્તથી ચાવીને ખાઓ. ખાધા પછી જરા વિશ્રાંતિ લો, અને પછી તમારા કામ ધંધે જોડાશો તો તમે બમણા ઉત્પાદકથી કામ કરી શકશો.

૫—મહેનતનું કામ કર્યા પછી તુરત ખાવા ખેસવું નહિ. નાહ્યા પછી પણ તુરત ખાવા ખેસી જવું નહિ. જમી ઉઠ્યા પછી તરત નહાવું નહી, તેમજ મહેનતનું કામ કરવું નહિ કે દોડવું નહિ. ઝોઝામાં ઝોઝો પા કલાક આરામ લીધા પછી કામે લાગવું.

૬—ખાહાર અને નિદ્રા વધાર્યા વધે અને ઘટાડ્યા ઘટે. ગરુ ખાવાથી

અને બહુ ઉંચચાથી શરીરમાં આગસ આવે છે, પ્રમાદ વધે છે અને બુદ્ધિ જડ થાય છે. સાંજે ખાસ કરીને હલસો ખોરાક લેવો, ખોરાક એક વખત લેવાય તે ઉત્તમ. બે વાર લેવાય તે મધ્યમ અને બેથી વધારે લેવો એ ખિલકુલ સલાહકારક નથી. અતિ ખાવું નહિ. ઠાંસીને ખાવું નહિ. મિતા-હારી થવા આપણું શસ્ત્રો આજ્ઞા કરે છે. બાઇબલમાં પણ લખ્યું છે કે Gluttons are sinners-એટલે “અતિ ખાનારા પાપી છે.”

૭—ખાતી વખત જીભના સ્વાદનો વિચાર બાજુપર રાખજો. તમારા પેટનો અને પાચન શક્તિનો પ્રથમ વિચાર કરજો. જે ખોરાકની પેટને જરૂર નથી એવા ખોરાકથી જીભ સોભાય છે. જીભને વસ રાખે છે તેઓજ જીતે છે. જીભમાં બે મેટાં અપલક્ષ્ય છે; કાંતો બોલીને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, કાંતો અતિ ખાધને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

૮—ખોરાક મોંમાં મુકતાં પહેલાં તેના ગુણનો, તમારી પ્રકૃતિના તથા ઝડપ અને હવાપાણીનો વિચાર કરજો. મિષ્ટાન્નમાં મોદ થાય છે, પણ ખચ-વામાં જડ છે, માટે મિષ્ટાન્ન ખાવું હોય તો એકજવાર જમવું. અકરાં-તીઆપણે ખાધને પછી તે પચાવવા ઝોસડ ખાવું એ મૂર્ખતા છે. અકરાં-તીઆપણે ખાધને પછી તે પચાવવા માટે ઝોસડ ખાવું એ પણ શરીરની ખરાબી કરવાવાળું અવિચારી આચરણ છે.

૯—Every sick man is a rascal ‘દરેક માંદો માણસ મૂર્ખ છે’—મંદવાડ એ પાપની શિક્ષા હોવાથી એક વિઠાને માંદા માણસને ‘મૂર્ખ’નું વિશેષણ આપેલું છે તે વાજબીજ આપેલું છે.

## “ધરાનીયન નાઇટ્સ”

વાંચો

મંગાવો

કી. રૂ. ૧૫૫.

સારી છયામણી—સારા કામજો—પાકડી બાઇડીઝ—બે  
ડઝન વાર્તાઓ.

જ્ઞાનવર્ધકની એફોસમાંથી મળશે.

## હવા.

૧—“આજીવન માર્ગશિક્ષા” નું એક મોટું કારણ અસુખાકારી હવા મળ્યાં—આજીવન માર્ગશિક્ષા નું એ નાની મોટી બિડાંમાં બંધાયેલ છે. ને જે જે અસુખની છે, તેની આંધણી એવી છે કે તેમાં હવાની આવડા મુશ્કેલી હોતી નથી. આજીવન માર્ગશિક્ષા નું જે અસુખ ધરોમાં કુટુંબો વસે છે ત્યાં જે જે રીતની ગંદકી ને હવા ઉગ્ર હોતી નથી ત્યાં આજીવન માર્ગશિક્ષા પછી મોટાં માણસો પછી આજીવન માર્ગશિક્ષા ભયંકર રીતે બિમારી બોગવે છે. મેક્સિકોમાં ને એવી તાપ જે આજીવન માર્ગશિક્ષા ઘેરેઘેર પોષાક પડાવી રહી છે તેવું કારણ એ છે, કાંકે હવા ઉગ્ર ને ખુલ્લી હવા Ventilation વગરના ધરોમાં છે. આપણાં ઘરોમાં આ યુગ વધારનાર આપણાં ઘરોની મ્યુનિ-સીપાલિટી છે, માણસની તંદરેસ્તી માટે જે જે રીતથી હવા ધરમાંથી આવડાવ થવી જોઈએ તેવી રીતના ધરો નથી—હવાના ગર્ભો નહીં એવા હજારો ધરોમાં જેઓ વસે છે. તેઓ ભયંકર રોગોના બોગો થઈ પડી મરણ પામે છે. તેમાં “આજીવન માર્ગશિક્ષા” ની સંખ્યા બેહદ હોય છે.

૨—હવા, સારી અને ખરાબ—આપણે જે હવા દમમાં લઈએ છીએ તે બે જુદી જુદી હોય છે—ઓક્સીજન ને નાઇટ્રોજન ને જે એ હવા દમમાં જાય છે તેને કાર્બોલીક કહે છે. હવામાં એ એવી હવાનું પ્રમાણ જે ઓછું હોય છે તો તેની અસર આજીવન યા માણસને લાગતી નથી. પણ વધુ હોય છે તો તે તંદરેસ્તી માટે નુકસાનકારક થઈ પડે છે. પેંદરોને જે દર દર હજાર ભાગમાં સારી હવા ને એવી હવા ચાર ભાગ હોય છે ત્યાંથી નુકસાન કરતી નથી પણ કાર્બોલીક યાને એવી હવાનું પ્રમાણ વધે છે તેમ તે દરેકને, ને સર્વથી પહેલાં આજીવન નુકસાન કરે છે.

આપણે જે હવા દમ મારશ્વે પાછી કાઢીએ છીએ તેમાં દર દર હજાર ૪૦૦ ભાગ એવી હવા હોય છે, હવે જે એજ હવા પાછી દમમાં લીધામાં આવે તો તંદરેસ્તી બગડે—માટે આજીવન માર્ગશિક્ષા હવા વાળી ને ખુલ્લી જોઈએ. આ વિષેનું જ્ઞાન જેઓએ સ્કૂલમાં લીધું હશે તેઓ સહેલથી સમજી શકશે.

૩—માણસને કેટલા હવાની જરૂર છે. ?—એક અસુખ માણસને સારી તંદરેસ્તીમાં રહેવા માટે ૧ હજાર ક્યુબીક ફીટ જેટલી હવા રહે તેટલી

જમ્યા યા તો એમરડો જોઇએ. સાધારણ માણસ દર વખતે એકીવારે દમમાં ૩૦ કયુબીક ઈંચ હવા દમમાં લે છે ને માછી ખરાબ હવા પછુ તેટલીજ કાઢે છે. સરેરાસ એક માણસ ૧૬ વખત દમ ૧ મીનીટમાં લે છે, ને દર મીનીટ ૪૮૦ ને કલાકે ૨૮,૮૦૦ કયુબીક ઈંચ માને ૧૬.૬૬ કયુબીક ફીટ અથવા ૨૪ કલાકમાં નજદીક ૪૦૦ કયુબીક ફીટ હવાને દમમાં લે છે ને બહાર કાઢે છે તેમાં ઝેરી હવાતુ પ્રમાણુ પછુ ઉપર કહેલું છે. હવે એવી ઝેરી હવાને દુર કરવા માટે સારી ને બહારની ચોખ્ખીના સો બાગોની જરૂર છે. યાને જે ઝેરી હવા ૧૬. ૬૬ નિકળે છે તેને નિરોગી યા નાશ કરવા માટે ૧૬૬૬ કયુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવા મળવીજ જોઈએ છે, પછુ એવી ચોખ્ખી હવામાં પછુ ઝેરી હવાતુ પ્રમાણુ રહે છે તેથી સારી હવાતુ પ્રમાણુ દર કલાકે ૨ હજારથી ૨૨૫૦ કયુબીક ફીટતું હોવું જોઈએ છે, જે એટલી હવાતુ પ્રમાણુ દર કલાકે આવજાવતુ નથી હોતું તો હવા મોટાં પ્રમાણમાં ઝેરી બને છે. ને મોટે ભાગે તાપ ને બીજા રોગો પ્રથમ બાળકોને થાય છે, ને તે તેના ભોગ થઇ પડે છે.

હવાના નિયમો આજકાલ ગરીબવર્ગ મુદ્દે જાણુતો નથી એટલે અસુખાકારી ઘરોમાં પોતાની ને કુટુંબની જીંદગી પસાર કરે છે ને ટૂંક મુદતમાં ગરીબાઈ વજેરથી આખુ કુટુંબ સાફ થાય છે. એવી બચકર સ્થિતિ આજકાલ મુંબઈમાં છે કે તે ઉપર વર્ષો થયા ચાલુ ચર્ચા થાય છે ને લાખો રૂપીઆ ખર્ચાય છે, પછુ ગરીબોને સુખાકારીબંધા ઘરો ક્યારે મળશે? ને તેઓના બાળકોતુ બચકર અરણુ પ્રમાણુ ક્યારે કમતી થશે? ને તો સવાલ બચિખની મુંબઈની ખીલવણીજ ઉપરજ લટકેલો છે. મુંબઈના બેદરકાર મ્યુનિસીપાલ કારભાર ને ગરીબોના જીવો બચાવવાને માટે સુધારવો. બાળકો કેમ મરે છે તે ઉપર વધુ લક્ષ આપવું, ને ગરીબોના જે બાળકો એક કે બે વર્ષમાં સ્વર્ગે જાય છે તેના કારણોમાં સર્વ કરતા તેઓના જે અસુખાકારી બંધા ઘરો છે તેનો સુધારો બહુજ મોટા પ્રમાણમાં કરવો, ને બાળ-ઉછેરવાતું જ્ઞાન ગરીબવર્ગમાં બહુ મોટા પ્રમાણમાં આપવું યા તો ફેલાવવું જોઈએ છે.

૪—ધરની હવા બગડી-તેવું કારણ શું? તે કેમ બગડે છે?—

ક્યારે તાવ શક્તી નીકળે છે ત્યારે કમરધાણુ વળેજ, તેમાં નવાઈ પામે છે? ખરી વસ્તોનો વિચાર કરો ત્યારેજ તમારી ખાત્રી થાય કે તન્દુરસ્તીથી તેમજ મંદવાંડમાં નિરંતર ચોખ્ખી મોઝાની હવાની આપણને જરૂર છે.

“ધરતી હવા કેવી રીતે બનતી છે ?” એવો સવાલ પૂછો તો ખુલાસો અને ખાત્રી થાય. શરિરની ચામડી ઉપરથી નિરંતર પરસેવાના રૂપમાં એક ખરાબ વસ્તુ મોટા જથ્થામાં બહાર ઉડી આસપાસના વાતાવરણમાં મળે છે. વળી ધરનાં માણસોનાં ફેફસાંમાંથી શ્વાસોશ્વાસદ્વારા એક ઝેરી વરાળ (carbonic acid gas) નીકળ્યા કરતી હોય છે અને આસપાસની હવાને બગાડ્યા કરતી હોય છે.

આવી પાણીરૂપ શ્વાસોશ્વાસની વરાળ દરેક માણસના ફેફસાંમાંથી ૨૪ કલાકમાં ૨૫ થી ૪૦ ઓસિ એટલે ૧૫૫ રતલથી ૨૫૫ રતલ નીકળે છે. એક ધરમાં ચાર માણસ વસતાં હોય છે, તો તે ધરમાં આવી ગંદી વરાળ ચાને ખરાબ ગ્યાસ રાજ ૫ થી ૧૦ રતલ નીકળીને ધરની હવાને બગાડે છે.

ધરની હવાને બગાડનારો બીજી પશુ વણી વસ્તુઓ ધરમાં હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ધરની દીવાલનીમાંથી નીકળતી ઝેરી ગ્યાસ તથા મેથન. (૨) ધરમાંની તથા ધરનાં માણસોનાં શરિરમાંથી તેમજ કપડાંમાંથી નીકળતી સાદી ગંદી વાસ. (૩) મળ મુત્ર ધરમાં પડી રહે તો તેમાંથી નીકળતી ગંદી હવા. (૪) ધરમાં કોઈ માંદુ હોય તો તેના બગડેલા મળમુત્રમાંથી નીકળતી વિશેષ ગંદી હવા. (૫) ચૂલા તથા સગડીનાં ધુમાડો અને તેની ઝેરી હવા. આ સર્વ ધરની હવાને નિરંતર બગાડે છે. અને તેથી ધરની સ્વચ્છતા હવા શ્વાસોશ્વાસમાં લેવા લાયક હોતી નથી. એટલા માટે ધરમાં ચોખ્ખી તાજી હવા પુરી પાડવી એ અવશ્ય જરૂરની વાત છે.

૫—ખુલ્લી હવાનો એક ખોટો ખ્યાલ—વણાં માણસો એવું માને છે કે માંદાના ઝોરડામાં ખુલ્લી હવા આવવા દેવી એટલે માંદાને ટાઢ ચઢ એવી ઠંડી હવા આવવા દેવી. માત્ર ઠંડી હવા ખસ નથી; કેમકે ઠંડી હવા તો ખરાબ હવાવાળા ખંડમાંથી મળી શકે; ખુલ્લી હવા (ventilation) તો ખરેખર એ છે કે, અશુદ્ધ હવાને કાઢી નાખવી અને તેને બદલે બીજી ચોખ્ખી હવા ઝોરડામાં દાખલ કરવી.

૬—ખુલ્લી હવા કેવી રીતે મેળવવી?—ધરમાં તાજી હવા મેળવવાનો મુખ્ય ઉપાય એ છે કે, તે ઝોરડાની બારી ઉઘાડી મુકવી અને લાંબા ખુલ્લો રાખવો; તેમાં પશુ કેટલીક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) બારી ઉઘાડી રાખવાથી દહીં ઠંડોમાર થાય, એવી તેની મતલબ નથી. દહીંને બહારના પવનની ઠંડી તો નહીંજ લાગવા દેવી જોઈએ; તેના શરીરની ગરમી તો જળવીજ રાખવી જોઈએ અને તેમ થવા માટે જરૂર પડે તો શરીરમાં ગરમી લાવવા માટેના ઉપાયો પણ લેવા જોઈએ.

૭—દહો કેમ વધે છે ? તે માટે ઘરની ખુણી હવાની જરૂર.—  
“તમારા દહીંના ઓરડો મોકળી હવાવાળો છે કે નહિ, તેની તપાસ રાખ્યા કરો.” એવું સારવાર કરનારે જણાવું જોઈએ. અને તેમ છતાં, ખુણી હવાની વાત વારંવાર જૂઠી જવાય છે તે સાચું નથી. એક ક્ષણવાર વિચાર કરો તો તમારી ખાત્રી થાય કે ઓરડાની એનીએ અને અશુદ્ધ હવા શ્વાસમાં લીધા કરવાથી તન્દુરસ્તીને ખસેલ પહોંચે છે અને ઘણાં દહોં એથીજ થાય છે.

આ વાત ખુણી રીતે સમજાય એવી છે, તે છતાં દીલ્હીરીની વાત એ છે કે, ખુલ્લી મોકળી હવાને માટે આપણે જેટલા બેદરકાર છીએ એટલા બેદરકાર ખીજી એક વાત માટે નથી. દહીંની ઓરડામાં ખુણી તાજી હવા ન આવે અને એવી ગીચ સ્થિતિ ચાલુ રહે તો દહીંથી નયળો પડેલો દહીં અશુદ્ધ હવાની ઝેરી અસર નીચે વધારે ને વધારે લેવાતો જાય છે અને તેની માંદગી વધતી જાય છે.

(૨) મંદવાડ લાંગો ચાલે છે એથી આપણે ઘણીવાર આશ્ચર્ય પામીએ છીએ. દવાદાર અને ખાનપાનની સારી તજવીજ રાખ્યા છતાં જ્યારે દહીંની તબીયત એવી ને એવી રહે છે, ત્યારે આપણે નવાઈ પામીએ છીએ કે આમ કેમ થાય છે ?

(૩) પણ તેમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. જ્યાં જ્યાં તન્દુરસ્તી આપનારી શુદ્ધ હવાની વાતને જૂઠી જવામાં આવે છે ત્યાં દહીં લાંબુ ચાલે છે, દહીંનું જોર વધે છે અને મૃત્યુ ઘણા દહીંઓને પોતાના ભોગમાં લે છે !

(૪) ચોખ્ખી હવા આપણાં વસવાનાં ઘરોમાં પુરી પાડવાની તજવીજ રાખવામાં આવે તો ઘણાક મંદવાડોને ઘરમાંથી દૂર રાખી શકાય, અને મંદવાડની ઓરડામાં જરૂર જોઈતી ચોખ્ખી હવાને આવવા દેવામાં આવે તો ઘણાં મૃત્યુને ખાણ પાળી શકાય.

(૫) એમ છતાં આપણે આ સર્વ ક્ષત તરફ બેદરવા રહીએ છીએ, અને રોજ રોજ બગડેલી હવાને આપણા શ્વાસમાં લઈએ છીએ તથા ત્યાં ત્યાં તે

બગેરી હવા બહાર કઢીએ છીએ, તેથી આપણી ઓરડીની જે હવાને આપણે આસમાં લઈએ છીએ તેથી છેવટે મૃત્યુના જંતુઓથી આપણું બરાબર છે.

(૬) ખુલ્લો તાપ રાખવાથી પણ દહીંના ઓરડાની હવા ચોખ્ખી અને ગરમાવાવાળી સુકી રહી શકે છે. પણ સગડી કેવી રીતે સળગાવવી, તે ઉપર પણ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. દહીંના ખંડમાં જે સગડી સળગાવવામાં આવે તે સગડીના તાપ કે કોયલા દરી ગયા પછી એકદમ તેમાં ખાંડા કોયલાનો ઢગલો કે લાકડાનો ઢગલો ચૂકીને મોટો તાપ નહિ કરવો કેમકે તે ખંડમાં ધુમાડો થકને તે દહીંની તખીયતને ખલેલ પહોંચાડે છે.

૮—દહીંનું બીજાણું ક્યાં રાખવું?—દહીંનું બીજાણું કે પલંગ ક્યાં રાખવો, તેમાં પણ અઘલનો ઉપયોગ કરવાનો છે. બીજાણું બારી સામેજ રાખવાથી બારીનો સીધો પવન દહીંના શરીર ઉપર આવે છે અને તેથી દહીંને તુકસાન છે. બારી ઉઘાડી રાખવી પણ દહીંનું બીજાણું બારીના સીધા પવનના ઝપાટામાં નહિ રાખવો જરૂર ઉપર રાખવું, વળી ઓરડાનું બારણું ઉઘાડું હોય ત્યાં સુધી બારી અંધ રાખવી, કેમકે બારી અને બારણું બંને સામસામાં ઉઘાડાં રાખવાથી પવન મોટા ઝપાટામાં દહીંના ઓરડામાં આવે છે, અને અશક્ત દહીંની તખીયતને વખતે ખલેલ પહોંચાડે છે. માટે જ્યાં બાળક ધરના બીમાર હોય તે સમય ઉપલા નિયમો માતાએ ખાસ લક્ષમાં રાખવા જોઈએ.

૯—અશક્ત તાવદાન બાળકો ને હવા.—બાળકોની જતન માટે અંગ્રેજો જે જે રીતિઓથી ચાલે છે તેવી રીતિઓથી આપણા દેશી લોકો તો તદનજ અજાનજ છે. અંગ્રેજ લોકો પોતાના બાળકને સર્વથી પ્રથમ હવા ને ખોરાક માટે બહુજ કાળજીથી કામ લેશે, ને જે તખીયત એક અમુક દેશમાં ન ચાલે તો પોતાના બાળકને સારી હવાવાળા મકાને લઈ જશે. જે કે આ રીતથી પૈસાનો સવાત્ર નથી પણ તંદરેસ્તીનો સવાત્ર છે. ને પૈસા ક્યાં ને કેમ અરચવા તે કાંઈક વાતે એ કામ પીછાળે છે. કાણ ના કહેશે કે હવા પાણીથી દહીં યા રોગ દુર કરવાનો એક સારો ઇલાજ નથી? આ એકજ ઉપાય સદા સહેલો—ને અસરકારક—હો કે રાખવાન છે. સારી હવાથી બાળકોના ને મોટાં માણસોના છાતીના અનેક દર્દો ને અનેક રીતની નબળાઈ હવા પાણીથી બદલાય છે ને ખોરાક વગેરેથી તે માણસ યા બાળક રક્ષાય અને છે.



અમુક બાળકોને કબજામાં ને ચાલુ હશે ને વારં વારં એજ કારણે બીમાર ને બીમારનું ચાલીયુ તો તેને બીજા હવા પાણીની વિષેસ જરૂર છે. મુંબઈ કરતાં ગરમાખેડના લોક વધારે નિરોગી શા માટે હોય છે ? તેનું કારણજ સારો ખુલ્લો હવા ને ખોરાકની રચીજ છે.

૧૦—માતઃઆએ બાળકની તંદરોસ્તી ખાતર સારી હવાનો નિયમ પ્રથમ લક્ષમાં રાખવોજ જોઈએ છે.—પારસી ઉપરાંત અનેક પ્રેમ હવે પૈસાના જોરે સારા હવા પાણીવાળા સ્થળે જવા લાગી છે. પણ જોઈએ ગરીબ છે તેઓને માત્ર સેનીટારિયમોનાજ લાભ લેવો પડે છે. તેનો લાભ પણ આજકાળ લુચ્યાઇમર્યા કારભારથી ખરાંઓને મળતો નથી, અને આજકાળ ઘરે ઘર બીમારીથી ને લાવદાન બાળકો માટે ધણક આર્થુદમંદો તવળે છે માટે ખરી સખાવત એજ માર્ગે થવી જોઈએ કે ખરી આશીર્વાદ ભરી થઇ પડે. અમુક દરોજી યા રોગો માટે અમુક રીતોથી હવા પાણી અનુકુળ હોય છે, તેનું જ્ઞાન રાખીને શક્તિવાળા માખાપોએ પોતાના નિર્દોષ બાળક માટે ખાસ કરી થોડોક વખત અનુભવ લેવો જોઈએ છે. હવા કરતાં એજ રીતિ સારી છે ને ચત્કારિક અસર દેખાડનારી છે. માટે બની શકતો પુરતો લાભ અમુક રીતે લેવાય તો નાના તેમજ મોટા અનુભવને લાભકર્તા થઇ પડશે. કાંક હવાના અમુક ગુણોથી જોઈએ ખાઇ શકતા ન હશે તેઓની પાચણ શક્તિ સુધરશે ને વધુ ખાશે તેથીજ લોહીમાં સુધારો થશે ને નવા તાજા લોહીથી શરિરમાં ઝડપી ને સારો સુધારો થશે માટે સીકલી બાળકો માટે “હવા એજ ઉત્તમ દવા જાણવી.”

૧૧—બાળકના મોંમાંથી નિકળતો બદબો—જ્યારે બાળક સીક હોય છે તે સમય તેના મોંમાંથી બદબો યાને ફુગ્ગંધ નિકળે છે. તેનું કારણ પાચણ શક્તિ ખરાબ હોવાનું છે. એક તંદરોસ્ત બાળકનું મોંદું હમેસા બીંતુજ હોય છે, ને જ્યારે તે શ્વાસોશ્વાસ લે છે, ત્યારે જરા પણ વાસ આવતો નથી, તેની છપ તે સમયે લીસી હોય છે, ને જો બીમારી હોય છે તો છપ સુકી ને સુઝેલીજ જણાય છે. શ્વાસોશ્વાસ લગાર સુકેલીશીજ લે છે, ને મોંમાંથી બદબો નિકળે છે, માટે એવાં બાળકોને તાજી ને ખુલ્લીજ હવામાં રાખવા, ને શાંતજ રહેવા દેવા એ સાચું છે.



## બાળકોને શરિર ને મનની

# કસરતો

### PHYSICAL AND MENTAL EXERCISE.

બાળકો નબળાં ચાલે ને સીકના સીક રહે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે તેને પુરતી કસરતો મળતી નથી. એટલે તે પોતાનો ખોરાક બરાબર રીતે જેરવી ન શક્યાથી તથા લોહી પેદા ન કરવાથી દુબલોજ રહે છે, તેથી અનેક રોગના હુમલાઓ એવા બાળકો ઉપર થાય છે.

બાળકો યા મોટાં માટે ખોરાક-પાણી-કસરત ને હવા એ મુખ્ય છે. હવા વગર ચાલે નહી તેજ માફક ખોરાકને પાચણ કરવા માટે કસરતની બહુજ જરૂર છે. કસરતના ફાયદા વિષે હવે માખાપો અત્યંત તો નહીજ હોય. માટે વીરતારીને લખવાની મારે જરૂરજ નથી.

માખાપોએ બાળકોને ગમે તેવી અનેક પ્રકારની કસરતો લેવા દેવીજ જોઈએ, પણ માત્ર નિયમોજ ઉપર તેઓનું લક્ષ્ય ખેંચવું, કે તેથી તેને અમુક ગેરફાયદા થાય નહી. (એ માટે મેં બીજા વિષયોમાં આ પુસ્તકમાં જણાવેલું છે.) બાળકો દોડે-કૂડે, રમે, હીચખાચ યા માત્ર ચાલે તો પણ કસરત મળશે. પણ જેમ કુદરતી રીતે બાળકો આંગ કસે તેમ સાઈ, કાંકે તેથી બુખ્યુ થશે, આંગ સાઈ નિરોગી થશે, લોહી વધશે ને બાંધા સારા ને સરખોજ થશે.

અમુક કસરતોથી શરિરની અંદરના દરેક કમતી થૂંધ જાય છે યા નાખુદ પણ થાય છે, શરિર નબળું પડતું નથી, આંગ જોર પકટે છે. બનતા સુધી જે બાળકો ખુલ્લી હવામાં કસરત કરે તો સાઈ, એ રીતે કસરત કર્યાથી ડાન્ટરો જણાવેલ કે—પછી મોતપણે તે માણુપને દમ કે બહીની જાલેમ રોગ થતો નથી. બાળકને જ્યારે થાક ચઢે કે પુષ્ટજ પસીના નિકળે ત્યારપછી વધુ કરસતો કરવા દેવી નહી જોઈએ, ને તુરત કાંઈખી પીવાણુ કે ખાવાનું આપવું નહી પણ આંગ ગરમ રાખવાં માટે ગરમ કપડા પહેરાવવા કે શરિર ઉપર પવણુ લાગે નહી, હમેશા બાળકને રૂચે તેવીજ તેના આંગ ને કોબત પ્રમાણેજ કસરતો કરવા દેવી—ને એવાં સમય ગુણુ-વાળા ખોરાકો યા પંજુઓ આપવાથી બાળકની તંદરોતની સારી રહે છે, ને દવાદાઈની ગરજ પડતી નથી તેમજ બાળક હોશીયારને હીંમતવાન થાય છે. અમુકોને અભિયાસ કરવાથી ને વાચવાથી લખવાથી યા રકુલનું

લેશન કર્યાથી પણ કસરત મળે છે તેનો વર્ગ ખીજે ગણાય છે- જો એવી રીતે માત્ર મનન કરે તો શરિર વૈદક રીતિએ નબળું પડે છે, બેભુન પણ ખીજી બાબદમાં મંદ રહે છે, ને તેવાં નાના કે ઉમરે આવેલા બાળકો ધણોખરો વખત ખીમારીમાંન કાઢે છે, મનને પણ માફકસરળ કસવાથી ફાયદો થાય છે. પણ તે હદ બહાર થવું ન જોઇએ અને જાતની કસરતથી જુખ સારી લાગે છે ને ઉંધ પણ સારી આવે છે તથા આંગ દરેક રીતે નિરોગી રહે છે. માટે માબાપોએ આ સર્વ કરતા અગત્યની બાબદો ઉપર શરૂઆતથીજ પુરતુ લક્ષ આપવું બહુજ સારૂ છે.

### મજબુત શરીર તોજ મજબુત મન.

‘મજબુત શરીરથી મજબુત મન’ એ કહેવત મુજબ વજન અને માપમાં ઉતરતાં છોકરાંની માનસિક શક્તિઓ બહુ મંદ હોય છે, અને તેમને આપવામાં આવતા શિક્ષણની છાપ તેમના પર સચોટ પડતી નથી. ઇંગ્લાંડમાં લીવરપૂલમાં ડૉ. આર્કલે આ સિદ્ધાંતની સત્યતા બતાવી આપવા પ્રયાસ કર્યો હતો. માધ્યમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતાં ૩૬૬ છોકરાં અને પ્રાથમિક શાળાનાં ૨૪૭૭ છોકરાં તેમણે તપાસ્યાં હતાં. માધ્યમિક શાળામાં શહેરનાં આગેવાન અને પૈસે ટકે સુખી માબાપનાં છોકરાં હતા, અને બાળ ઉછેરના નિયમેનો લાભ તેમને મળેલો હોવાનું માની શકાય. પ્રાથમિક શાળાનાં છોકરાંના ડૉ. આર્કલે અ, બ, અને ક, એવા ત્રણ વિભાગ પાડ્યા. અ વિભાગનાં છોકરાં હવા ઉભસવાળા ઘરમાં રહેનાર પૈસાદાર માબાપના છોકરાં હતાં; બ વિભાગનાં છોકરાંનાં માબાપ મોટે ભાગે નાના નાના દુકાનદારો યા તો હમેશાં કેષપણ પ્રકારની મજુરી કરી પોતાનો નિર્વાહ ચલાવનાર વર્ગ પૈકીનાં હતાં, જ્યારે ક વિભાગનાં છોકરાંના માબાપ અવારનવાર મજુરીએ જનાર અથવા તો ધંધા વિના બેસી રહેનાર ગરીબ વર્ગનાં હતાં. આ છોકરાંની તપાસનીનો ડૉ. આર્કલે તારવેલો કાઠો નીચે પ્રમાણે છે:—

	૭ વર્ષનાં		૧ વર્ષનાં		૧૪ વર્ષનાં	
	ઉંચાઇ		ઉંચાઇ		ઉંચાઇ	
	ફુટ ઇચ	વજન શેર	ફુટ ઇચ	વજન શેર	ફુટ ઇચ	વજન શેર
માધ્યમિક શાળા	૩-૧૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૪૮ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૪-૭ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૭૦	૫-૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૮૪ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>
પ્રાથમિક શાળા અ	૩-૮ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૪૪	૪-૫	૬૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૪-૧૦	૭૫ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>
” બ	૩-૮ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૪૩	૪-૩	૫૮	૪-૮ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૭૫ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>
” ક	૩-૮	૪૩	૪-૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૫૫ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૪-૭ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub>	૭૨

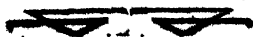
ઉપરના કોઠા પરથી જણાશે કે માધ્યમિક શાળાના છોકરાં કરતાં પ્રાથમિક શાળાનાં કે વર્ગના છોકરાં ધણે દરજ્જે ઉતરતાં છે, અને તે એટલે સુધી કે કે વર્ગના ૧૪ વર્ષના છોકરો માધ્યમિક શાળાના ૧૧ વર્ષના છોકરાની બરાબરી કરી શકે છે, એટલે કે કે વર્ગના ત્રણ વર્ષ પાછળ રહે છે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકોથી તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું કે અ અને બ વર્ગના છોકરાઓ પૈકી સેંકડે ૬૦ ટકા જેટલા છોકરાઓ સામાન્ય રીતે બુદ્ધિમાન જણાયા હતા, જ્યારે કે વર્ગમાં બુદ્ધિમાન છોકરાઓનું પ્રમાણ ફક્ત ૨૨ જેટલું હતું. બુદ્ધિમાં જણાઇ આવતા આ તફાવતનું કારણ સહ કોઇ સમજી શકે એમ છે, અને તેના ઉપાય તરીકે જ્યારે કે વર્ગના છોકરાઓને પૌષ્ટિક ખોરાક આપવામાં આવ્યો, અને શાળા જીવનના વધારે ઉન્નત વાતાવરણમાં મૂકવામાં આવ્યા, ત્યારે એકજ વર્ષમાં તેઓ અ અને બ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓની બરાબરી કરવા લાગ્યા.

### બાળકોનો હવા સ્થાયે સંબંધ.

બાળકને આસુડ ને નિરોગી રાખવું હોય તો સર્વથી પહેલા તેને દરેક રીતોથી સ્વચ્છ રાખવું. દરરોજ અંબોલ કરાવવાને ચુકવું ન જોઇએ અને જ્યાં રાત દિવસ બાળક રહેતા હોય ત્યાંની હવાનો આવજનનો માર્ગ બરાબર ને ખુલ્લો રાખવો જોઇએ, કાંકે હવા મોટા માણસો કરતા નાના બાળકોને વધુ અસર કરે છે. એક બંધ ઓરડામાં મોટા માણસ કરતાં નાનું બાળક ગમરાય છે ને તેની તંદોસ્તી ઉપર અસર થાય છે. આવા બાળકો ચીરડાઉ, મોટા પેટવાલા, કંઈક વાતે ચામડીના રોગવાલા ને દુર્ગંજ રહે છે. જેમ જેમ તાજી ને સ્વચ્છ હવા બાળકને મળે તેમ તે વધુ નિરોગી રહે છે માટે બને તો સવારે અને સાંજે બહાર ખુલ્લી હવામાં ધરવા માટે જરૂર મોકલવા કે ખુલ્લી હવાથી શયદો થાય.

### બાળકની સંભાળ (Care of the Infant)

નાના બાળકને કોઇપણ પ્રકારનું જરાપણ કારણ મધ્ય કે તેની તખીયત ઉપર નહારી અસર થાય છે અને એક તંદોસ્ત આસુડ બાળક બે ચાર દિવસમાં જ પોતાનું ડોળ યા ઘાટ ફેરવી નાંખે છે. માટે દરેક માતાએ યા વાલીએ બચ્ચાની જતન ઉપર બહુજ કાળજીપૂર્વક લક્ષ આપવું. જે કાંઇથી કારણે બાળકની સંભાળ ભેવામાં અચાનપણું દેખાડીયું કે આજસાઇ કરી તો તે ધણીક વખતે પસ્તાવવાનું કારણ થઇ પડે છે. અને કંઈક વખત ન બારેલી કશરથી બાળકમાં હંમેશની ખોડખાંપણ રહી જાય છે.



# અંધોલ યા નહાવું.

## BATHING.

૧—બાળકને નહવાડવાની અનેક રીતો—અનેક કોમોમાં બાળકોને નહવાડવાની અમુક રીતો હોય છે. કોઈ કોમ બાળકને પાણીમાં માત્ર ઝડપોલી કાંઠે છે—કોઈકો તો માત્ર ખાલી પાણી નાંખી બાળકનું આંગ શેકી નાખી દીલ લુછીને સુવાડીજ દે છે. અનેકે નહવાડીયા અગાઉ આંગ ઉપર તેલો મસરીને પછીજ બાળકને અંધોલ કરાવે છે. આવી આવી કાંઈક રીતોએ આજસુધી ચાલે છે.

૨—બાળકને નહવાડીઆમાં અજ્ઞાનપણું—અમુકો બાળકને ખુદલી હવામાંજ યા તો પવનની આવજાવ હોય છે તેવા સ્થળે અંગોળ કરે છે. તેજ નહી કરવું; કાંકે જ્યારે બાળકના શરિર ઉપર પાણી પડે છે તે ઉપર તુરતજ પવન લાગે છે. ને તે સુકાવા માટે છે. તે બાળુનો પવન લાગે તે સરકવું લોહી અંદર દોડી જાય છે એટલે બાળકને થંડી લાગે છે. ને એથીજ તાવ-ફેફસાના દર્દોને શુદ્ધાના દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. આવી રીતી ધણુખણ મરીબવર્ગ ને હોંડુ કોમમાં હજુ મારા દીઠામાં આવે છે. રોગને દુર કરવા માટે પ્રથમ બાળકનું આંગ ને શરિરની ચામડીની જતન ભેટી બેઠી છે. એવી જતન ધણુકો લઈ શકતા નથી તેથીજ બાળકની ખીમારી અનેક વાતે વધે છે.

૩—કયાં બાળકને દરરોજ નહી નહવાડવું?—બને તો દરરોજ બાળકને અંગોળ જરૂર કરવો કે તેથી બાળક તાજગી ભરેલું ને તંદ્રોસ્ત તથા નિરોગી રહે, પણ અમુક વાતે પુષ્કળ બાળકોને દરરોજ અંગોળ કરાવ્યાથી નુકસાની પણ પુણે છે. તે માટે નિચળી નિશાણીએ જણાવ્યે તો તેવાં બાળકોને દરરોજ નહી, પણ આંતરે આંતરે યા બે ત્રણ દીવસે નહવાડવું. કાંકે તેની તખીલલ વધુ બમડે નહી (૧) અંગોળ કર્યા પછી બાળકને સુસ્તી લાગે (૨) અંગોળ કર્યા પછી બાળક ઝુફી જાય યા ઉંઝાય, (૩) અંધોળ કર્યા પછી બાળક મુરદાળ થાય, રમે નહી, સહેજ ખીમાર હોય એવું લાગે. (૪) પસીનો પડે આંગ લંડુજ રહે. (૫) માંથુ દુઃખે દેર આવે, (૬) ખાંપીએ નહી અનમણીએ રહે વગેરે ત્યારે બનતા

સુધી એવાં બાળકને નહવાડવું નહીં. આવી માવજત ને સંભાળ રાખીયાથી ને ગરમ કે થંડું પાણી-બદનની થંડી કે ગરમ હાલત, રૂતુ વગેરે માતા લક્ષમાં લે તો બાળકની તંદરેસ્તી સારીજ રાખી શકે પણ જીવ પરથી પીડા કાઢી નાંખવા ને ગમે તેમ આંમ ઉપર પાણી નાંખીને મન મનાવે તો પછી કાંઇજ નહીં.

૪—પાણી કેટલું ગરમ જોઇએ ?—અંગેળ કરવાતું પાણી માતા હાથ જોળી તપાસી પરિક્ષા કરો લે છે, પણ કેટલું ગરમ ? તે ખેરસલા ! અંગેળ દેશની રૂતુ પ્રમાણે ને માણસના બદનની ગરમી પ્રમાણેજ થાય છે ને શક્તિ પ્રમાણે ગરમ પાણી તેતું શરિર લઇ શકે છે—આપણાથી હાથ ન ખેરાય તેટલું ગરમ પાણી ઘણાંકે યા બચ્ચાઓ શરિર ઉપર લઇ શકે છે, કોઇકે હમેશા થંડું પાણી ને કોઇકે ખાસ બરફ નાંખીનેજ અંગેળ કરે છે.

સરેરાસ આપણા બદનમાં ૯૮ ડીગ્રી જેટલી ગરમી રહે છે. ૪૦ થી ૭૦ ડીગ્રી જેટલું પાણી થંડુંજ હોય છે. ૮૫ થી વધુ ૯૫ ડીગ્રીનું પાણી લગાર ફૂકકું કહેવાય છે. ને ૯૫ થી ૧૧૫ ડીગ્રીનું પાણી ગરમ કહેવાય છે. જ્યાં વધુ થંડી હોય છે ત્યાંનું પાણી ૩૦ ડીગ્રી સુધી થંડું થઈ જાય છે ને ૪૦ થી ૬૦ ડીગ્રીનું પાણી ત્યાં સાધારણ હોય છે. તે પ્રમાણે તેઓને ટેવ પડે છે. આપણા હિંદમાં આપણે રૂતુ પ્રમાણેજ ગરમ કે થંડા પાણીને ઉપયોગ કર્યે છીએ.

૫—થોડીક સાહુચેતીની જરૂર—જ્યારે બાળકે દોડઢામ કરી હોય યા કસરત કરી હોય, બહારથી ફરી આવ્યું હોય, યા થાકી ગયું હોય તો તુરતજ અંગેળ નહીજ કરાવવું જ્યારે અંગેળ કરો ત્યારે બાળકના શરિરના બાગેને હીલચાલ કરાવવી—ચામડીને મસળવી—સારી રીતે સાફ કરવી ને છેવટે સારા ટુવાળે આંગ બહુજ સારી રીતેથી લુછી બદનને ગરમી આપવી કે તેથી ગલીચી દૂર થશે ને મન ખુશનુંમાં થશે.

૬—જેમ થંડું પાણી હોય તેમ આરૂ—બાળકને અંગેળ કરાવ્યા પછી અસુક વખતે બહુ ફેરફાર શરિરમાં થાય છે. એકવાર થંડું ને બીજી વાર ગરમ પાણીથી અંગેળ કરાવવુંજ નહીં. જે પાણી થંડું હોય તો પ્રથમ તે તેના માથા ઉપરજ નાંખવું. ને પછીજ શરિર ઉપર શરૂ કરવું. જે માથા ઉપર પહેલા પાણી નથી નાંખાતું તે તથી સુસ્તી લાગે છે ને

લોહીનું જોશ માંધા તરફ જ રહે છે. બહુ વખત પાણીમાં બાળકને નહીં જ રાખવું. કાંકે તેથી અનેક વખતે બાળકને આંકરા આવે છે. જો બચ્ચું તંદુરસ્ત હોય તો અંગેળ પછી તુરત જ ગરમ ચા યા કોફી (નરમ) આપવી સારી છે. અંગેળ કરાવ્યા પછી જ્યાંથી પવન ફકાતો હોય ત્યાં બાળકને રજી ન કરવું—પણ જો બાળક રમતું ફરતું યા ચાલતું હોય યાને રા. થી ૩ વર્ષનું હોય તો તેને ખુલ્લી હવામાં સારી રીતેથી કસરત યાને દોડદામ કરવા દેવી જોઈએ. પણ તે એટલી ન જોઈએ કે તેથી પસીના પડે ને તે ઉપર પવન લાગે, બાળક જેમ અને તેમ થંડા પાણીથી અંગેળ કરતું હોય તો સાફ પણ તેની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સંભાળ રાખવી. આ ઉપરથી જણાશે કે અંગેળ કરાવવું એ એક હુન્નર છે ને અનુભવનું જ કામ છે. પણ માતાની અધવાસીથી એ કામ આજકાળ આપા ને નોકરો ઉપર જ સંપળી રીતે જાય છે એજ દલગીરી બરેલું છે.

૭—બાળક કેમ નહવાડશે? ક્યારે નહવાડશે? થોડીક વહુ મુશ્કેલી—દરરોજ બચ્ચાંને નહવાડાવવા સારું જે પહેલી ચીજ નક્કી કરવાની છે તે વખત છે. કોઇક ઘેરમાં બચ્ચાંને સહવારે નહવાડે છે ત્યારે કોઇને ત્યાં સાંજના નહવાડે છે. માટે હંમેશા પહેલેથી બચ્ચાંને નહવાડાવવા નિયમ સર કામ કરવું. ધણીક માતાઓ પોતાના બચ્ચાંઓને સરદી થઇ હોય તો નહવાડાવવાનું અખાડા કરે છે, પણ તે ધણું જ બૂલબૂલું તથા કોઇ બનાવોમાં તો ધણાજ ભયંકર પરીણામો લાવનાર નીપજ છે. તે વખતે તેઓ નાના બાળકને ધણાજ ગરમ કપડામાં લપેટી રાખે છે કારણ કે તેઓનું ધારવું હોય છે કે જે તાપના ચિહ્નો હોય છે તે નાશુદ થઇ જશે; એવાં બિચારથી બચ્ચાંને આખો દીવસ તેજ કપડામાં રહેવા દેશે અને એ રીતે નહવાડશે નહિ. એવી જાતની ખામી આપણને દરેક ઘર માલમ પડશે. એવી રીતે ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાથી એમ થાય છે કે હવા ખીલકુલ તે બાળકના શરિર ઉપર દાખલ થઈ શકતી નથી. બાળકને પસીના પડ્યો હોય તે બહાર નીકળી શકતો નથી, અને જ્યારે બાળકના શરિર ઉપરથી આખરે કપડાં કાઢવાની ફરજ પડે છે, ત્યારે તે બાળકને તુરત જ થંડી લાગશે અને અમાઉ જે તાપના ચિહ્નો હશે, તે બેવડા જોરથી મલખો કરશે.

જ્યારે બાળકને ઠંડી અથવા સરદી થઇ હોય ત્યારે દરેક માતાઓ નિચે જણાવેલી રીત પ્રમાણે કરવું:—

બચ્ચાને તે વખતે દરરોજ નહવડાવવાના કરતાં ફક્ત શરિર ઉપર વાહલીની મદદથી જે મેલ હોય તે સાફ કરવો. ઝોરડો હંમેશા તે વખતે ગરમ રહે તેવી ગોઠવણ કરવી અને જ્યારે દીલ લુંછો ત્યારે પણ દુવાળ જરા ગરમ રાખવો. દરેક ચીજ હંમેશા તૈયારજ રાખવી કારણ કે તે વખતે કરવા જતાં વખત ઘણોજ નિકળી જશે. ચાલો, આટલી બધી ચીજો તૈયાર કરી બાળકના કપડાં આપણે કાઢી નાખ્યા છે એમ સમજ્યે, હવે બાળકને નહવાડશો કેમ ? કપડાં કાઢ્યા પછી બાળકને તુરતજ એક મોટાં સુંવાલા બંદુસમાં લપેટવું, ત્યાર પછી બાળકના માથા ઉપર થોડું થોડું પાણી રેડવું અને શરિરના ઉપલા ભાગો ધણું ઠંડું નહિ હોય એવા પાણીથી સાફ કરવા. એટલું કામ કરવામાં ચપલાઇની ધણીજ જરૂર છે કારણ કે બંદુસ ઉપર જરા પણ પાણી ઢોળાવું નહિ જોઇએ. એવી રીતે તમેહ પડી ગયા પછી બાળકને નહવાડવામાં કોઇપણ જાતની મુશ્કેલી નડશે નહિ. પાણી શરિર ઉપરથી સુકાઈ જાય તેની પહેલાં દુવાળ વડે સાફ કરી નાખવું, ત્યારપછી એવીજ રીતે હાથો અને પગો વાહલીથી તુરતજ સાફ કરી નાખવા, ત્યારપછી કપડાં ચુલા આગળ જરા ગરમ કરી પહેરાવવાં કે તેથી બાળકને ઘણોજ આરામ તો નહિ થશે પણ તુરતજ સરદી લાગુ પડી હશે તે નાચુદ થઇ જશે અને બાળક સુખથી આખો દહાડો રહી શકશે.

બાળકની ચામડી જે ધણીજ સુંવાલી હોય તો દરરોજ સાંજુથી બાળકને નહવડાવવું નહિ. બાળકને દર બીજે દી શે સાંજુથી નહવડાવવો પણ જો માતા દરરોજ સાંજુથીજ નહવડાવવાની હડ પકડે તો તેવી માતાઓએ તે નહાવાનાં પાણીમાં જરા ટંકજુખાર (Borax) નાંખવો.

આ પુસ્તકની બલામણુ તમારા

કુટુંબમાં કરશો ?





## SLEEP.

૧—બાળકને ઉંઘ એક આશીર્વાદ સંમાન છે.—અમુક બાળકને યા અમુક માણસને ઉંઘ ને નિયમિત આવે તો તે દુખને બહુજ વાતે દુર કરે છે, બે બાળકને નાના દુઃખ દર્દો હશે, ને મોટાં માણસને અનેક જાનજો હોય છે, તેઓને સારી ઉંઘ આવે તો સઘળું દુર થાય છે. દવા જેટલું દુઃખ મટાડે છે, તેટલું દુઃખ મનુષ્યને ઉંઘ મટાડે છે. દરરોજ નિયમિત ઉંઘથી માણસની તેમજ બાળકની તંદરોસ્તી મુખ્ય સારી રહે છે. કોઈપણ કારણે બે રાત્રે ઉઝગરો થાય છે તો તખીયત સારી રહેશે નહીં, કાંકે કુદરતનો વાંક નથીજ, રાત્રીના ઉઝગરાથી ઉંઘ માથે ચઢે છે ને દીવસે તેથી માથું ભારી રહે છે, ને સુસ્તી આવે છે, ને જીવ બેચેન રહે છે. આ કારણેજ સરકમ થાય છે ને શરિરનોમાં દુઢુપાવો શરૂ થાય છે. આખ્યો લાલ રહે છે. ને આળસ લાગે છે ને કામકાજ થઈ થઈ શકતું નથી. આ નિરાશીઓ બાળકને પણ થાય છે. તેથી તેને પ્રથમ કમજોર થાય છે ને જે જે રોગ દબાયલા હોય છે તે ઉભરી નિકળે છે.

માટે રાત્રે મોટા માણસ યા કે દારૂ યા કોફી પીતી નહીં, કોઈપણ કેરી પીણું પીવાથી યા અચ્ચાને પાવાથી એ ઉંઘનો માર્ગ બંધ કરે છે.

૨—બાળક પંદરાઠીએ ઉઠે એ સારૂ છે.—બે બાળક ૮ થી ૧૦ કલાકની સારી ઉંઘ લઈ સવારે જલદી ઉઠે તો સારૂ, કાંકે એ વખત તેને કસરત માટે બહુજ સારો છે, પણ નિયમિત સુવે ને નિયમિત ઉઠે તોજ તંદરોસ્તી સારી રહેશે. રાત્રે સુવાના વખતે બનતા સુધી આ કે પાણી નહીં પીએ તેટલું સારૂ, કાંકે તેથી તેના અવ્યયોને અમુક ચીજો જરૂર પત કરવાને પુછી મળે.

૩—બાળકને ઉંઘ નહીં આવવાનું કારણ—બાળક જે રાત્રે કે દીવસના નહીં સુવે તો તેના અમુક શરિરી કારણો હોય છે તેના આજકાળની ૧૫ કે ૧૭ વર્ષની છોકરવન માતાને ખ્યાલજ નથી હોતો, (૧) બાળકને અમુક વાતે માથા ઉપર ગરમી હોય તો ઉંઘ આવે નહીં (૨) ખાવા પીવાથી બાદી થઈ હોય તો પણ ઉંઘ નહીં, (૩) બાળકને

અછરણ હોય, (૪) બાળકની માતાને હીસ્ત્રીરીયા હોય ને તેનું બાળકને થવું હોય—(૫) હદ બહાર ખાધું યા પીધું હોય—(૬) બાળકના શરિરમાં નાના દર્દો હોય—(૭) કેફી પીણું આપેલું હોય (૮) સરદી થઇ હોય—(૯) નાની તાપ આવે—(૧૦) મન બેચેન હોય—(૧૧) હાથ-પગ મરડાઇ ગયો હોય, શરિરમાં ગરમી હોય—(૧૨) સહીયર-ગોવર-કમશે અરાધ-ફાલના થયા હોય ને શરિર અસ્વચ્છ હોય વગેરે તે સમય રાત્રે ઉંઘી શકે નહીં, માટે તેવી નિશાણીઓ જણાય તો તેજ પ્રથમ દુર કરવી કે તેથી વધુ તકલીફ બિવિધમાં નહીં પડશે ને બચ્ચુ સુવાંથી આસુદ્ધ બનશે. ખોરાક પણ સારી રીતે લઇ શકશે ને શરિર પણ પુષ્ટ રહેશે.

૪—ઉંઘથી બાળકની થાક ઉતરે છે.—સારો દહાડો દોડધામ ને મેહેનત કીધાથી, તેની અસરથી, બદન તેમજ મન કશાય છે તે હાલતને આપણે થાક કરીને કહીએછ. થાક ઉતારવાને માટે બદનને તેમ મનને એક સાંત રાખવાની જરૂર છે અને તે મતલબ પુરી પાડવાને માટે એક એવી જગા ઉપર જવું કે જ્યાં રોશની, ગરમી, અને આવાજથી દુર રહીને બદનને હીલવીયા ચીલવીયા વગર અથવા કાંઇ પણ જાતનો ખુશીનો અથવા ગમીનો વીચાર કર્યા વગર પડી રહેવું. એ કીધાથી બદનની તેમ મનની શક્તી પાછી આવે છે. એ કારણેજ બાળક પુરતંદરોસ્ત રહે છે.

૫—ઉંઘથી ખોરાકનું પાચન થાય છે —જ્યારે આપણે જાગતા હોઇએછ, તારે તન અને મન બેઉ કસાયે છે, બદનના એક ભાગ કરતાં બીજા ભાગમાં લોહી વધારે નેરથી ફરી વસે છે અને તેથી હોજરી તરફ લોહીના જોરસો થોડો હોય છે અને તેથી ખોરાકને પાચન થતાં અડચણ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ બદનના દરેક ભાગને એકસતખું પોષણ મળતું નથી. ઉંઘની હાલતમાં લોહી બદનના દરેક ભાગમાં સમતોલન રહે છે, તેથી ખોરાક હોજરીમા પચે છે અને દરેક ભાગનું પોષણ બરાબર થાય છે. ઉભગરાથી માણસ કેવું દુખલું થાય છે અને જુખ કટલી થોડી હોય છે તે સમજાને બબર હશે. માટે બાળકને જેટલી વધુ ઉંઘ હોય તેટલી સારી.

૬—ઉંઘથી બાળકની વધ થાય છે. ઉંઘમાં આખા બદનનું પોષણ થાય છે અને તેથી ઉધરતાં બાળકની વધ પણ થવી જોઇએ. બચ્ચું મોટા માણસ કરતાં વધારે ઉંઘાયે છે, કાચે કે તેને વધવાને માટે ઉંઘની વધારે જરૂર છે. જે ઉધરતાં બચ્ચાને ઉંઘ નહીં હોતી, તેની વધ મનમાનીતી રીતે થતી નથી.

૭—ઉંઘથી દર્દો સારાં થાય છે —બચ્ચાંખરાં દર્દોની અંદર ઉંઘની

પણી જરૂર છે, અને જે બાળક ઉંઘે છે તેના દર્દો સારા થવાની નીશાની છે, અને કેટલાંએક દર્દોને ઉંઘ આવ્યા વગર સારા થતાં પણ નથી, અને ઉંઘ વગર દર્દોનું જોર વધી પડે છે. ઉંઘમાં કેટલાંએક દર્દો જેવાંકે વોમીટ, પેટ, કોલારો ઇત્યાદી તદન દૂર થઈ જાય છે. જે બાળકને બરાબર ઉંઘ આવતી નથી તેને કાંઈ પણ દર્દો થયા વગર રહેતું નથી; એટલા માટે ઉંઘ બાળક માટે એક ખરેખર આશીર્વાદ છે.

૭—ઉંઘથી મનને કાંવત મહે છે.—જેમ સારો દીવસ વીચાર, ફીકર, અને તરેહવાર જાતના જોસ્સાઓથી મન કસાયેલું રહે છે, અને બ્યારે તે હદથી વધુ થાય છે ત્યારે વિચાર કરવાની શક્તિ રહેતી નથી અને એ વખતે મનને રાહત આપવાની જરૂર છે અને એ રાહત ઉંઘ લીધાથી મળે છે. જે લોકોને ઉંઘ આવતી નથી તેઓની મનશક્તિ નબળી રહે છે. એટલા માટે જેમ બદનને રાહત આપવાને માટે ઉંઘની જરૂર છે તેમ મનને રાહત આપવાને પણ જરૂર છે.

૮—ઉંઘથી જીંદગી વધે છે. જે બાળકને બરાબર જોઈતી ઉંઘ આવે છે તેઓ તંદરોસ્ત રહે છે અને હમેશની તંદરોસ્ત હાલત જીંદગી ને વધારે તેમાં કાંઈ શક નથી. એ ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે ઘણું ઉંઘાયાથી જીંદગી લાંબી થવી જોઈએ, ઘણી ઉંઘ લીધાના અને આગસના કેટલા ગેરફાયદા છે તેથી સઘળાં વાકેફ છે અને તંદરોસ્તી સાચવ્યાને બદલે દર્દ પેદા કરે છે. માફકસર અને વગર હરફની એક સરખી ઉંઘ બાળકને સુખી ને તંદરોસ્ત રાખે છે.

૧૦—ઉંઘથી આપણી જીંદગીનું સુખ વધે છે. મેહેનત સાથે ધંધરે ઉંઘ બૂકી છે, તે માણસને એક મોટું સુખ છે. જે આરામ વગર મેહેનતજ સરજતી હોતે, તે જીંદગી આપણને કાંઈ પણ સ્વાદ આપતેજ નહીં. એટલાએ તો એવો વિચાર છે, કે આપણે ઉંઘમાં ઘણો વખત કાઢીએ ને જે ઉંઘમાંથી દરરોજ એક કલાક ઘટાડીએ તો જાણે કે આપણી જીંદગીમાં હમેશા થયો એમ ગણાયે. એ વિચાર જીલ બરેલો છે. માણસ યા બાળકને ચોક્કસ વખત લગી ઉંઘ લેવાની જરૂર છે, અને તેમાં ઘટડો કરવો નુકસાનકારક છે. ઉંઘમાંથી વખતની ચોરી કરીને ઉગાગરો કરવો કાંઈ પણ રીતે સુખમાં વધારો કરતું નથી. જે લોકો જરૂર કરતાં વધારે વખત લગી ઉંઘાયે છે, તેઓને પણ જીંદગીનું સુખ કમતી થાય છે, એટલા માટે જીંદગીનું સુખ વધારવાને માટે ચોક્કસ વખત લગીજ ઉંઘ

લેવી જરૂર છે અને કુદરતે પણ તેવુંજ સરળવેલું છે. બાળકને કવખને સુવાડવું નહીં પણ નિયમિતજ સુવાડવું જોઈએ.

૧૧—ઉંઘ લાવવા માટે થોડાંક ઇલાજો—ઉંઘ લાવવા માટે કાંઈક ઇલાજો છે તેમજ બાળકને માટે માતાઓ ધણીક વખતે કેળી બાળા ગોળાઓ વાપરે છે. કે તે વિષે આ પુસ્તકમાં બીજી રીતે જણાવેલું છે. પણ જે જે સાધારણ નિયમો છે તે નિચે પ્રમાણે છે:—

(૧) સુતી વખતે ગરમ પાણીએ નાહવું—(૨) સુતી વખતે માંથા ઉપર થંડું પાણી નાંખીને થંડક આપવી. (૩) યા દીવસે માથું થંડું રહે તેવા ઉપાયો લેવા (૪) ઝાડો સાથે આવે તેવાં ઉપાયો લેવા. (૫) રાત્રે ભારી ખોરાક ખાવો નહીં તેમજ બે ત્રણ જાતલું પીણું પીવું નહીં (૬) એકદમ થંડું તેમજ એકદમ ગરમ પણ ખાવુંજ નહીં. (૭) જો ખોરાક નહીં ચાલતો હોય તો ગરમ દુધ પીવું સારું છે. ને બાળકને પણ તેજ મારકજ આપવું.—(૮) સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં રાધ નાંખીને તેથી પગને ઝારવા ને પછી તે બરાબર સારી રીતે નુછીને પગો ઢાંકીનેજ સુવું કે તેથી લોહીના ફરવાથી ઉંઘ આવે છે (૯) જ્યાં સુતા હોવો તે જગ્યા યા ઝોરડો એવો રાખવો કે હવાનો આવજવનો માર્ગ બરાબર હોય, (૧૦) બાળકો જ્યાં સુતા હોય ત્યાં શાંતિ હમેશા રાખવી—(૧૧) બાળકના સુતી વખતના કપડાં ને બીજાણુ એવું રાખવું કે તેથી તેના શરિર ઉપર ભાર પડે નહીં યા કચવટ ન લાગે (૧૨) બાળકનું બીજાણું બીજાણું ન હોય યા પીસાબ વગેરેથી અસ્વચ્છ હોય તો તુરતજ અદલી નાંખવું કે તેથી બાળક રહેજ નહીં ને શરદી ન થાય.

૧૨—ઉંઘ માટે થોડાંક દેશી ઉપાયો—ઉંઘ ન આવે યા બાળકો નહિં ઉંઘાએ તો નિચળાં થોડાંક દેશી ઉપાયો લેવા ને બાળકને પણ ઉમરના પ્રમાણમાં આપવા.—

(૧) પીપરીમૂળ લઈ તેનો બારીક ભુકો કરો ને જરાક બેઆનીથી ૦૧ તોલો લઈ ગોળ સાથે ખાવો. (૨) જયફળ ૩ થી ૪ વાલ (બાળકને ઉમર પ્રમાણે) લઈ મધમાં મેળવીને ખાવું યા ધીમાં ખાવું. (૩) પુરાસાની ને અજમેા ભુકો કરીને વાલ એક જોટલો મધમાં ખાવો. (૪) ખસખસના ડોડા ૦૧ તોલો લઈ પાણીમાં ઉકાળાને ૦૧ શેર જોટલી તેની ચાહે બનાવી સુતી વખતે પીવી. (૫) ખસખસ બેથી ત્રણ તોલા લઈ થોડોક સાકરની ભુકી સાથે ખાવી ચાવીનેજ ખાવો પછી સુવું,—આ વનસ્પતિના જાણીતા ઉપાયો

છે તે તે નજીવી ક્ષીંમતે અભાવી શકાય કરીનેજ રજી કરેલા છે, ખીજા પુષ્કળ ઉપાયો ને દવાઓ છે તે આજકાલની અસમજીયો યા અભણ માતાઓ ન જાણે યા સમજી શકે માટેજ રજી કરેલા નથી.

૧૩—ક્યાં બાળકો વધુ ઉંધે છે.—અમુક બાળક વધુ ને અમુક ઓછું ઉંધે છે તેનું કારણ એ છે કે જે બાળક ચાલાક મસ્તીવાળું—મેહે-નગું—હોય છે તે બહુ ઉંધે છે, કાકે તે ખોરાક મસ્તી તોશન યા દોડલામ કરીને જરપત કરી શકે છે, તેવાં બાળક આજણુ યા સુસ્ત રહેતા નથી. ને પોતાના શરિરને કમ્મરત સારી આપે છે તેથી પોતાનો બાંધો સારો કરે છે ને સારી રીતે તે ઉંધે છે, આ બાબદમાં આપણી અત્તાન માતાઓ સુરે-પીઅન બાળકોને ઉછેરવાની રીતેથી ઉપર લક્ષ આપે તો એ દીસામાં બહુજ સારૂ કરી શકે. આપણી માતાઓને અમ નકલની બહુ જરૂર છે.

૧૪—ઉંધ માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર.—(૧) જ્યાં બાળક સુતું હોય તે ઝોરકામાં હવાની આવજાવ જોઇએ. (૨) રાત્રે ત્યાં મોટી રોસની ન જોઇએ—(૩) જ્યારે બાળકની આગળ જવું હોય તે સમય સામેથીજ જવું. પાછળથી જઈ એકદમ બોલવું યા હાથ લગાડવો નહી કાકે તેમ ક્યાંથી બાળક ચોકે છે ને તેથી તેની તંદરેસ્તી ઉપર અસર થાય છે. (૪) બાળક ને એકદમ મોટા હીંચકા ન નાંખવા (૫) જ્યાંસુધી સમજણમાં ન આવે ત્યાં સુધી છુંડું સુવાડવું નહી—(૬) ઝાળી યા પાળણું એકદમ બંધ ન કરવું, કાકે તેથી બાળકને ઉંધમાં સ્વચ્છ હવા મળતી નથી ને ખરાબ હવા બહાર જતી નથી—(૭) જેમ બાળક સારી ઉંધ કાઢે છે તેમ તે કદમાં ને વજણમાં વધે છે ને તંદરેસ્તજ રહે છે (૮) કાંઈથી કેશી ચીજ આપી બાળક ને ઉંધમાં નહી નાંખવું. (૯) બાળકના ઝાડા માટે દરરોજ ચોકકાસી રાખવી ને તે કમજ ન રહે તેવીજ મોઢવણ રાખવી. (૧૦) બાળકનું ખીજાણું સ્વચ્છ ને મોઢગુજ રાખવું—(૧૧) બાળકના મોઢો ઉપર સુતી વખતે કાંઈખી નાખવુંજ નહી (૧૨) ધાવની ટેવ રાત્રીએ ન હોય તેટલી સારી—પણ જ્યારે દાંતો આવે છે ત્યારે સઘળા નિસાણાઓ જુદીજ હોય છે, તે દાંતો ને દુધની બાબદમાં ખુલાસાથી જણાવ્યું છે તે ઉપર દરેક માતાનું લક્ષ જોવવાની જરૂર વિચાર્યું.



# પહેરવેશ યા પોષાક.

૧—બાળકના કપડાં-વિષે લેવાવી જોઈતી સલાહ.—સાધારણ રીતે બાળકને હમેસા અને ખાસ કરીને સરદીની રતુમાં એક ફલેનલનો પાટો પેટ ઉપર બાંધવો સારો છે.—કાંકે એથી તેના આંતરડાં તરફ લોહીનો જમાવ થતો નથી—થંડી વાગતી નથી ને પેટને હમેસા ગરમીવાળું રાખે છે. કે તથા તંદ્રાસ્તીમાં ફાયદો થાય છે આ પાટો ધીલો બાંધવો જોઈએ.

કપડાં એવા જોઈએ કે બાળક ને અગવડ ન પડે, તેનાથી ફરાયહરાય ને વજણથી કંટાલે નહી, પણ હમેશા ઢાંકિલાજી રાખવા સારા છે એકદમ ગરમ કપડાંથી—તે ગભરાઈ જશે ને નિસોસ થશે,—ખાસ કરીને છાતી પેટ ને પગને ગરમજી રાખવા. બાળકના કપડાં સ્વચ્છ ને સાફજી જોઈએ—કાંઈ પણ કપડાં તાઘટ ન જોઈએ, નહિ તો લોહી ઉપર દબાન પડશે ને શરિરને ખીલતા અડચણ થશે. મેલાને બીના કપડાં નહી પહેરાવવા, પણ સુકકાને સ્વચ્છજી પહેરાવવા—માથું ને કાન રતુ પ્રમાણે ઢાંકવા ને હવા પ્રમાણે જતન લેવી, બાલ સાફ રાખવા માટે દરરોજ ધોવા ને અંગેજી કરાવવી—બાળકને એકવાર ગરમ કપડાં તો એકવાર સુતરાઉ સાદા પહેરાવવા એમ ન કરવું—પણ એક સરખાજી રાખવા. એ માટે બાળકને માટે હેઠળ જે જે સુચનાઓ ને વિગતો રજુ કરી છે તે ઉપર ભણેલી માતાઓએ લક્ષ આપી પોતાનું જ્ઞાન ઉપયોગમાં લેવું કે તથા નિર્દોષ બાળકને દુઃખ દર્દોમાંથી બચાવી શકશે ને પોને અનેક ખર્ચો ક્યાંથી દુરજી રહેશે.

૨—બાળકનો પહેરવેશ ને રોગો—માતાઓ અસુક વખત સુધી બાળકને તદ્દન કપડા વગર ધણીક વખત રહેવા દે છે એ અતિપે નુકશાન ભર્યું છે કાંકે સરદીના રોગો ને ન્યુમોનિઆનો હુમલો થવાનો સંભવ બહુજી રહે છે. શરિરમાં સારા ને સાધારણ ગરમ કપડાંથી તેવું રક્ષણ થાય, ને બાળકને એકદમ થતણુ કે જાડુ કપડુ પણ પહેરાવવું નહિ. સુતેલું હોય ત્યારે પણ હીલ ઉપર વધુ ભાર રહે માટે વધુ કપડુ ઝોઢાડવુંજી નહિ. મોં ઉપર કદીથી કશુખી કપડું નાંખવું નહિ. કાંકે એથી ધણીક વખતે શ્વાસો-શ્વાસથી મુંઝાયા છે. બાળક સુતેલું હોય ત્યારે હવાના મર્ગો બંધ કરવા નહિ કાંકે જોથી બાળક ચોંટી ઉઠે છે, જે તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં દરરોજ બદલવા બહુજી સારા છે તેથી આમડી સ્વચ્છ રહે છે આપ-દીના રોગો અટકે છે ને સુધડ રહે છે.

૩—અચ્ચાંને પોષાક ગરમ હોવો જોઈયે.—અચુ પેદા થાય છે એ વખતે તે એટલું તો નાબુક છે કે તેનું બદન ગરમ રાખવાને માટે કપડાં પેહેરાવવાની જરૂર છે, અને જો બરાબર કપડાંની માવજત કીધી નહીં હોય તો અચ્ચાંનું આંગ થઈ પડી જાય છે અને થઈની મોસમમાં બરાબર પરિચાલન પણ નીપજે છે; એટલા માટે જોવું અચુ જન્મ્યું એટલે તેને ગરમ ફલાનેલનો પાટો વીટાલવો અને માથા ઉપર નરમ ફલાનેલનાં કપડાંની ઢીલી ટાપી પેહેરાવવી. જરા અચુ ત્રણ ચાર મહીનાનું મોટું થયું અને જો તે વખતે મોસમ ગરમીની હોય તો ફલાનેલ કાઢી નાંખવું અને તેને બદલે સુતરાઉ કપડું વાપડવું, એ વખતે પુષકલ ગરમ કપડાં પેહેરાવી રાખવાં નહીં, તેથી ઉલટી કચવચ થાય છે. વળી સુવારતી વખતે પણ થોડાંજ ગરમ કપડાં હોવાં જોઈયે, કાંચેકે બીછાનાથી ગરમી અચ્ચાંને પોહિંચે છે. અચુ ત્રણ ચાર વર્ષનું થાયે અને ફરતું થાયે, એટલે ફલાનેલનો પોષાક કમતી કરી નાંખવો, કાંચેકે એ વખતે અચુ કસરતથી પોતાની ગરમી સાચવી શકે છે.

૪—અચ્ચાંને પોષાક સારો નરમ, હલકો હોવો જોઈએ. જો પોષાક નરમ હોવાને બદલે કડક હોય છે, તો તે બદનને ખુચીયા કરે છે, આંમડી ધસાઇને લાલ થઇ આવે છે, અને તેથી અચુ બેચેન રહે છે. બારી પોષાક અચ્ચાંથી ઉંચકાઇ શકતો નથી અને તેથી તેનાથી દોડવા કુદવાનું બની શકતું નથી; તેથી જેમ બને તેમ પોષાક હલકો બનાવવો જોઈયે. વળી પોષાક તંગ હોવાથી પણ અચ્ચાંથી હીલાઇ ચલાઇ શકાતું નથી, બદનનાં સર્વે ભાગ ઉપર દબાન કરે છે અને તેથી લોહીનું ધરવાનું બરાબર ચાલતું નથી. જો છાતી ઉપર તંગ હોય છે તો અચ્ચાંથી બરાબર દમ લેવાને બનતું નથી, અને જો પેટ ઉપર દબાન હોય છે તો ખોરાક જરૂરત થતો નથી; એટલા માટે પોષાક જેમ બને તેમ સારો હોવો જોઈયે; પણ વળી એટલો બધો મોટાબી નહીં હોવો જોઈએ, કે જેથી તેના હીલવા ચાલવામાં અડચણ થયા કરે.

૫—અચ્ચાંને પોષાક પહેલાં લાંબો હોવો જોઈયે,—ત્રણ ચાર મહીના લગી પગવેર પુરે એટલો લાંબોજ પોષાક રાખવો, કે જેથી આખા બદનની ગરમી સચવાઈ શકાયે. પાંચમે છઠે મહીને અચુ લાત સુકી ફેંકવા મંડી જાય છે અને એ વખતે જેમ બને તેમ પોષાક એવો બનાવવો કે જેથી તેમાં કાંઈ પણ અડચણ પડે નહીં. એ વખતે લાંબો પોષાક કાઢાડી નાખીને ટૂંકો બનાવવો અને પગમાં ઉનના મોખા પેહેરાવવાં.

૬—અચું જ્યાંસુધી ચાલવા સીએ નહી ત્યાંસુધી કાંઈ પણ જાતના ખુટ પેહેરાવવાં નહી.—ખુટ પગ ઉપર દબાવ કરે છે અને તેથી તેની વધમાં અડચણ થાય છે. જો અચું ઘરમાં રમતું હોય તો ખુટ પેહેરાવીયા વગર રમવા દેવું, કાયેકે જેટલી ખોલના પગથી તેને દોડવા કુદવાની ખુશી ઉપજે છે. તેટલી ખુટ પેહેરીયાથી થતી નથી.

૭—અચાંના હાથ, પગ અથવા ગરદન કદી ઉઘાડી રાખવી નહી.—હવા તેઓ ઉપર અસર કરે છે અને તરફતાર દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે. સરકમ, થાંસો અને છાતીના દરદો અચાને વારેઘડીએ થાય છે, તેનું કારણ ગરદન ઉઘાડી રાખીયાથી અને છે એવું માલમ પડયું છે.

૮—અચાંને ટોપી પેહેરાવવાની જરૂર છે, પણ પુષ્કળ બાલ આવીયા પછી કાહાડી નાંખવી જોઈએ.—જ્યારે અચાંના માથાં ઉપર થોડા બાલ હોય છે તારે થંડી અથવા ગરમી તે ઉપર અસર કરે છે, એટલા માટે અચું બે મહીનાનું થાયે ત્યાં સુધી નરમ ફલાનેલની ટોપી પેહેરાવવી. ટોપી ઢીલી બનાવવી અને માથા ઉપર કંઈખી જાતનું દબાવ નહી કરે તે વિષેની સંભાળ રાખવી. ટોપી જાડી પણ હોવી નહી જોઈએ, તેથી પસીના માથામાંજ પચી રહે છે, આરોક કપડાંની બનાવ્યાથી સરદી પોહિયોયા વગર માથા ઉપરથી પસીના નીકળી જશે. વળી ઉધડે માથે અચાંને કદી પણ તડકાંમાં ફેરવવું નહી; અચાંને તડકાંથી લુહ લાગીયા વગર રહેશેજ નહી. અચાંના માથા ઉપર બાલ ડગીયા એટલે પછી ટોપીની કાંઈ પણ જરૂર નથી. જાલ ટોપી કરતાં વધારે અછી રીતે કામ કરી શકે છે, એટલા માટે બાલ વધારવાની કોષેશ કરવી; કદી પણ બાલ કલડાની નાખવા નહી. સારી જાતની બાલની વધ પુષ્કળ થાયે છે એટલુંજ નહી, પણ બાલથી ખુબસુરતી વધે છે. જો બાલ આપ્યા પછી ટોપી પેહેરાવે છે તો અવગુણ કરે છે. કાંઈ માથું ગરમ થઈ આવે છે અને માથાં ઉપર કોહીતો જોરસો વધે છે, અને ઉપલીયું અને ખીજા ભેંજાના રોગો થાયે છે.

૯—હીંદુ લોકોનો રીવાજ—પોતાનાં તરતનાં જનભેલાં અચાંને ભેલાં સુતરાઉ કપડામાં વીતાલી લેછે, માથાં ઉપર એવેજા કટકો મજબુત બાંધી લેછે અને તેને ઝોરીમાં અથવા ખાટલા ઉપર સુવાડીને તેની ઉપર મોહોટા કટકાઓનો જથ્થો કરીને ઝાઢારે છે; અને તેથી ધણી વેલા માથું પણ ઢંકાઈ રહે છે. એટલે બધો કપડાંનો જથ્થો ઝાઢારીયાથી અચાંના આંગળી ગરમી સચવાઈ શકતી નથી અને તેથી ગરમી આપવાને માટે



બરાબર જરૂર કપડાં વાપડીયાને બદલે ઝોરડાને બંધનસત કરી લે છે અને પવનનો એક ઝપાટો પણ આવવા દેતાં નથી; અને તેથી વધુ તો એવા બંધીવાર ઝોરડામાં આતસની સગડી લાવીને મેલે છે. એવા ઉપાયોની અસર કેવી થાય છે, તે વારંવાર એવાં ઉપર થતા બરાબર પરિણામો ઉપરથી માલમ પડે છે. હિંદુ લોકોને સમજ નથી કે, બચાંના આંમમાં ગરમી લાવવાને માટે ઉનનાં કપડાં બરાબર વાપડીયા સિવાય, બીજા કંઈ પણ ઉપાયે નહીં તેમ તુકસાનકારક છે. બચાંના માથાં લગી ઝોઢારવાની ચાલ ધણીજ તુકસાનકારક છે અને દરેક માતાએ તે વીશેની સમજ રાખવી જરૂર છે, અને જ્યાં સુધી એ ચાલ નિકળી નહીં જશે, ત્યાં સુધી આપણે બચું બીજાનામાંજ સુવેલું અથવા ઉપલીયું થઇને તરત મરી ગયું એવા દાખલા સાંભળતા જશું. વળી બીજી તુકસાનકારક ચાલ બચાંના માથાને મજબુતથી બાંધવાની છે. ઉપર જણાવીયું તેમ બચાંના માથા ઉપર જરા પણ દબાન થવું નહીં જોઇયે.

હીંદીઓનું છોકરું જરાપણ ફસરીયાં માતું અથવા ચાલતું થયું એટલે તેને તદન નાશું રમતું સુકો દે છે. પછી ગરમ અથવા થંડી રતુ હોયે, પછી બીજાંયે કે મેલું થાયે તેની કાંઇ પણ દરકાર કાંઇ કરતું નથી. એવી રીતે બચાંને કપડાં વગર રાખીયાથી ઘણા બરાબર પરીણામો નીપજે છે.

૮—પારસી કોમમાં બાળ બરદાસ—પોતાના તરતના જનમેલાં બચાંને કાંધક વાને માવજતથી રાખે છે, તેને ફાલનેલના કટકામાં વીંટાલે છે અને ગરમી આપવાના પુરતા ઉપાયો લે છે; પણ તે સિવાયે હિંદુ લોકોની મીસાલે બીજા વીચારો રાખે છે, બચાંની ગરમી રાખવાને માટે બારી બારણા બંધ કરે છે; અને હવાની દરકાર જરા કરતા નથી. અને ઝોરીમાં સુવારીને માથાં લગી ઝોઢારી દે છે.

બચું પાંચ છ મહીનાનું થયું એટલે તેને ઝબલું પેહેરાવે છે. અને માથે તંગ ટોપી બાંધે છે. ઝબલું વારંવારે કરતું હોય છે અને તે વધી એટલું તો ભારી હોય છે કે બચાંને તેને ઉચકવાને ભારી મેહેનત લાગે છે, તે સિવાય ઝબલાંમાં બીજી ધણી ખમીઓ છે. બોહે ટૂંકી હોવાથી હાથ ઉઘાડાં રહે છે, ગલાં આગલથી ખામી બરેલું હોવાથી ગરદન અને છાતી ઉઘાડી રહે છે. એ ઝબલું સુધારવાની ધણી જરૂર છે. જો ઝબલાંને ગરદન આપ-બાથી કસવતે બાંધીયા કરતાં જો, એટલી ઉઘાડી જગ્યા પૂરી નાખીને થા તો નથી રીતે બટલુની ગોઠવણ કર્યાથી બાળકની તંદરેસ્તી માટે ઝબલું ઉપયોગી

નિવડી શકે. રેશમી કપડું દરેક રતુમાં સારું નથી, તે ચંડી યા ગરમી આવતી શકતું નથી, તે ત્રિષે આ વિષયમાં સમજાવ્યું છે માટે દરેક માતાએ બપોલે ને ખર્ચ કરવા બદલ તાંદરેસ્તી ને કરકસરનો નિયમ જરૂર લક્ષમાં લેવો.

૧૦—કપડાં-હવા ને શરિર—માણસોના શરિરના રક્ષણ માટે અમુક પોષાકોની વિશેષ જરૂર છે, ને જે દેશની રતુ તે પ્રમાણે માણસોના પોષાકો હોય છે. પોષાક શરિરના રક્ષણ માટે શરિરની મર્યાદા માટે ને શરિરને પુરતી ગરમી આપવા માટે યોગ્ય થઈ પડે છે. શરિરની ગરમી માટે હમેશા આપણા લોહીનેજ ગરમ રાખવું પડે છે ને તે સાધારણ રીતે દરેક માણસમાં ૯૪ ડીગ્રી સુધીની યા એક બે કમતી જાવતી ડીગ્રી હોય છે. ને જો વધુ ફેરફાર થાય છે તે પ્રમાણે માણસની હાલત રહે છે. હવા ને રતુ ગમે તેવી હોય પણ બાળકને કપડાંનું પોષણ તો એક સરખુંજ આપવું જરૂરનું છે. ને તે માટે રતુ પ્રમાણે બાળકને કપડાં પહેરાવવા જરૂરના છે. આપણા હિંદમાં ધણીક વખતે લગભગ ૧૩૫ થી ૧૪૦ ડીગ્રી સુધીની ગરમી પડે છે, ને બીજા દેશમાં ગરમીનું પ્રમાણ કંઈક વખતે માત્ર પાંચજ ડીગ્રી હોય છે, આવા ફરકને લીધેજ માણસના શરિરમાં-કંધર-બાવમાં વગેરેમાં ફરક હોય છે, કાંકે હવા માણસોના શરિર ઉપર અમુક અસર કરે છે. અને સુખ યા દુઃખનો સુખ્ય આધાર હવા ઉપરજ છે, આ માટે માણસોએ પુરતા કપડાંની જરૂર છે, કપડાં રૂ, સન, યા કન વગેરેમાંથી અને છે ને તે પ્રમાણે તેનો ગુણ હોય છે.

૧૧—બુદ્ધિ બુદ્ધિ કપડાંના ગુણ ને તેનું ઉપયોગીપણું વગેરે. ઉનના કપડાં—ઉનના કપડાંની પસંદગી બાળકો માટે બહુ ચોક્કસાઈથી કરવી, અરધુ ઉન ને અરધુ રવાળ કાપડ ન હોય—એ કપડાંના સપાટીના રવા એકસરખા ને કુમાસના સારા છે—કપડાં શરિરને બંધ ખેરતાજ જોઈએ. ઉનનું કપડું રૂ ને સનના કરતાં સારું છે. એ રૂ ને શન કરતાં પાણી અંદર જવા દેતું નથી તેમજ બહાર ફૂટવા દેતું નથી ને પોતાના વજન કરતા બેધી આરમણ પાણી પોતાના સાકામાં યાને વણાતમાં ચુસી લે છે. અને ગરમી યા ચંડી બહારથી અંદર ને અંદરથી બહાર દાખલ થઈ શકતી નથી એટલી પસંદગી યા જીનાસ સાંજે એ કપડું સારું રક્ષણ આપે છે.

૧૨—રેના કપડાંઓ—આ કપડાં ઉન કરતા અરધુજ કામ કરે છે. પણ સનના કપડાં કરતા સારા છે. રેની ખુબી એ છે કે તે ઘોંટા પછી ઘણાં ફેરફાર થઈ જાય છે. તેમજ કંઈક થઈ જાય છે. આંગના પસંદગી

ને સાંખી હવા માટે ઉન જેટલાએ ઉધોગી નહી તેમજ પાણી જલદી ચુસી લેતું નથી—એ કપડાં લગાર ટકાઉ-કઠણ ને સાધારણ છે. રતું કપડું તેના કુમાસ ને સારા વણાત કામથી તેની ખુશી જણાય છે ને આજકાળ એજ વધારે વપરાય છે.

૧૩—સનના કપડાંઓ—આ કપડાં બહુ સારા હોય છે તેજ ઠીક લાગે છે. કાંધપણ રૂપ માટે ઉધોગી થઈ શકતા નથી જ્યારે ગરમી હોય છે ત્યારે ગરમ ને થંડી હોય છે તે સમય એ કપડાં થંડા માલમ પડે છે. સાધારણ કામકાજ ને પેઢેરવેસ માટે એનો ઉધોગ થાય છે.

૧૪—રેસમી કપડાં—રેસમી કપડાં લગાર મોંઘા હોય છે તેથી નેનો અપ કુદરતીજ ઓછો છે. એ કપડાંઓના ગુણ ઉનના કપડાંથી લગાર કતરતો છે. એ માટે એવું જણાય છે કે તેમાંથી વિજળી આરપાર પસાર થઈ શકતી નથી, તેથી વિજળીની અસર શરિર ઉપર થતી નથી. વણેલા રેસમ કરતા કાચા રેસમના કપડાં સારા કહેવાયલા છે. આ કપડાંનો ગુણ ગરમ નથી તેમજ થંડો પણ નથી.

૧૫—કપડાંની વણાત-ગુણ ને બનાવટો વગેરે.—જેમ કપડું સારૂ વણાયલું તેમ તેમાં સારો ગુણ હોય છે. જેમ તેના તારો બહુજ સારી રીતે પાસે પાસે હોય છે તેમ સારૂ, ઢેલી ગુંથણનું ને રફ કપડું થંડી કે ગરમીમાં અનુકુળજ નથી, કાકે તેમા બારીક બારીક છેદો હોય છે તેમાંથી હવા આવજવ થાય છે તે શરિર માટે સારૂ નહી. ને એવાં કપડાં લાંબો સમય સુધી તકટા પણ નથ—લોવાથી તેના રૂવા ખતમ થાય છે એટલે સઘળા ગુણોથી રફ થાય છે.

બણાંક કપડાંઓ આજકાલ સાયન્ડીફીક રીતે બને છે તે મુદ્દે બેજસેળથી પારખી શકતા નથી—ઝાડના રેસામાંથી—કાગળમાંથી—અમુક રેસામાંથી—જનવરોના બાલો ને બીજી પુષ્કળ બનાવતથી કાપડો કુનામાં બને છે. તે પ્રમાણે તેની કીમત ને ગુણો હોય છે.

૧૬—કપડાંના બુદ્ધાં બુદ્ધાં રંગો, ને તે ઉપર થતી અસર—જે કે આ બાબદ આ ચોપડીને માટેની નથી એ અનુમાન કરે છું, પણ મારા અભિપ્રાયથી મેં જાણીયું છે કે અમુક રંગ અમુક કપડા ઉપર અસર કરે છે તેનો ખ્યાલ થોડીક રીતે નિચે જણાવું છું—

“સાયન્ડીફીક” એવું અનુમાન કરે છે કે ફેરલાંક રંગો સૂરજના કીરણોને ખેંચી શકે છે, ને ફેરલાંકો નથી ખેંચતા, સફેદ રંગ સૂરજની

ગરમી મુદ્દલ ખેંચતો નથી પણ કાળો રંગ ખેંચી શકે છે. કાળુ કપડું જલ્દી ગરમ થશે ને જલ્દી થંડું થશે-પણ સફેદ કપડું તેમ જલ્દી થતું નથી, ગરમીની રૂઠામાં કાળા કપડાં એ માટે સારા જણાતા નથી. ગરમીનો બાળકનો પોષાક લગાર દીલો ને થંડીનો લગાર શરિરને બંધ ખેરતોજ કરવો જોઈએ છે. પણ એટલો નાનો ન જોઈએ કે બાળકના શરિરના લોહીને ફરવા માટે અડચણકર્તા થઈ પડે, બાળકનો પોષાક બહુજ જાડા કપડાંનોથી ઢીજ કરવો, કાંકે તેથી પસીદો સુકતો નથી તે આંગમાં પચે છે તેવું દી થાય છે. હમેશા પોષાકમાં સફાઈ રાખવી ને સાચા માફકસર નરમ કપડાંના બાળકો માટે કરવો, દરેક કોમે એક બીજાની નકલ ન કરવી પણ પ્રથમ એ બાળકની તંદરેસતી તરફજ ધ્યાનપૂર્વક ને રૂઠું પ્રજાણેજ ઉપોગી ને અનુકૂળ પડતા શરિરનું રક્ષણ કરે તેવાંજ પોષાકો બનાવવાને ખાસ લક્ષ આપવું સાચું છે.

૧૭—મોળનો ગુણ—બાળકને શરદી વગેરેમાંથી બચાવવા માટે હમેશા મોળ પહેરાવી રાખવામાં આવે છે. પણ જો આ મોળ થોડે થોડે વખતે બદલવામાં નહીં આવે તો તે નુકશાનકારક છે.—કાંકે પગમાંથી પેદા પડતો પરસેવો ને ચીકણા પદાર્થથી એકવાર મોળ ખરાબ થયાથી તે ફાયદાકારક નથી—સર્વથી સરન મોળ ઉતનાજ છે,—કે તેથી પરસેવો નીકળી પગને સારા રાખે છે. મોળ ઉપર તાઇટ ચીપો કે ગારટરો બાધવા ન જોઈએ એથી લોહીને ફરવાને હરકત થાય છે—કોઈથી રીતે બાળકના પગો જેમ ગરમ રહે તેમ સાચું છે,—કાંકે નહીં તો લોહીનો જમાવ માથા તરફજ થાય છે ને શરિરને થંડી લાગે છે. પરસેવો ઉપજ થતો નથી ને નાની નાની ચાણુ બીમારી પેદા થાય છે.

૧૮—ફલાનલના કપડાંના ફાયદાઓ—બાળકને કોઈથી રીતના ગરમ કપડાંઓ સુતરાઉ-સન યા રેશમ કરતાં ફાયદાકારક જણાયલા છે,—તખીબરીત મુજબ ફલાનલ શરિરના છીદ્રોને એવી રીતે રાખે છે કે પરસેવો બરાબર એકસરખો છુટે છે,—અને તેથી શરિરની ગરમી અસુક રીતે એકસરખી રહે છે, અને એવાં ગરમ કપડાંમાંથી પરસેવો પસાર થઈને ચામડી સૂકી ને લગાર ગરમજ રાખે છે—બીજા કપડાંઓ શરિરના છીદ્રો મોટે ભાગે બંધ કરી નાખે છે—તે કપડાંઓ બીજાથી બીજાથી કપડાં બમાટે છે. ખુલ્લી હવા-પવણ અને પારકા દેહમાં જતા આવતા ખાસ કરીને ફલાનલ શરિર ઉપર રાખવું સાચું છે.—નજલો-સંધીવા, ઘસો, છાતીના દર્દો વગેરે ઉપર

હમેશા દલાનલતું પહેરવેલા શરીર ઉપર રાખેલું બહુ સાફ છે કાંકે એવી તબ-  
વીજથી સરદીના ધણાંક દરેના હુમલો થતો બાટકે છે.

૧૯—પાપાક કેવો પહેરશો ? ને બાળકો માટે પસંદ કરશો ?  
આબકાળા અમુક રીતે પેસા બચાવી કરકસર કરવી એ દુન્યાનો અગત્યનો  
હુમર છે ને તે માટે સારી વિચારશક્તિ ને કુનેહ તથા પુરતા અનુભવની  
વિશેષ જરૂર છે, તે માટે બાલુઓ ને ખાસ બાળકની માતાઓ માટેજ આ  
એક અગત્યની બાબત ઇંગ્લેંડના એક વૈદક અઠવાડીક ઉપરથી રજુ કરેલું.

કપડાં પહેરવાં એ જોમ જરૂરની તેમજ લોકલાજને માટે ન ચાલે તેવી  
ચીજ છે. તેમ આપણાં કપડાં પહેરવામાં બે ચીજની મુખ્ય જરૂર છે. પહેલું  
તો સ્વચ્છતા અને બીજું શોભા, શોભા એટલે કે એશકાઇ નહીં, પણ  
શરીરને સરખી રીતે ઢાંકે તેવા બંધબેસતાં, અને ચામડીના રંગને માફક  
આવતાં હોવાં જોઈએ. આપણા શોખ કરતાં બીજાની આંખને તે કેવાં  
રમણી તે પર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. એજ કારણે આપણામાં કહેતી  
છે કે “બાઇએ મન ગમતું પણ પહેરીએ જમ ગમતું.”

કોઈ વખતે માથુસો કપડું પહેરે છે તેનું કુમાશ નહિ અને રંગ તદન  
કઠંગો હોય છે. માથુસો કપડાં પહેરે છે તેમાં નીચલી થોડી ખામીઓ  
માલમ પડે છે તે સુધારવાની ધણી જરૂર છે.

પહેલી ખામી જે નજરે પડે છે તે પુષ્કળ કપડાં પહેરવાની છે અને  
તેને લીધે ચામડી બહુ ગરમ થઇ બહુર મારી જાય છે અને શરીરમાં  
નખજાઇ લાગુ પડે છે.

બીજી ખામી છિદ્ર વગરનાં કપડાં પહેરવાની છે જેથી હવા શરીરમાં  
દાખલ થતી નથી અને શરીરનો ઝેરી પ્રવાહી બહાર બર્ષ શકતો નથી.

ત્રીજી ખામી એકદમ કાલો તથા તદન યુડાઉ રંગના કપડાં પહેરવાની  
છે જેથી સૂર્યના કિરણો જે આપના શરીરને મદદ કરે છે તે દાખલ થઇ  
શકતા નથી; અને ચોથી અને છેલ્લી ખામી એકદમ ટાઇટ કપડાં પહેરવાની  
છે, જેથી આપણા શરીરના અવ્યવે આપણે સહેલાઈથી હીલવી શકતા નથી.

ઉપલી સલળી ખામીઓ ધણી સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય એમ છે  
અને તેને વાસ્તે થોડીક સૂચના અને કસીયું.

તદન થોડાં કપડાં પહેરો, અને શિયાળામાં જો તમને બહાર સખત  
કુંકાતા પવન સામે જવાનું હોય તો એક ઓવરકોટ અથવા ગરમ મેન્ટલાક  
ગરમ સારસી, તે સિવાય બીજું કંઈપણ પહેરવું નહિ. એક સાધારણ

ધેરમાં સીતેર ડીઝી ગરમી હોય છે અને શરીરની અંદર ફક્ત ૮૬ ડીઝી ગરમીની જરૂર છે, માટે ધણાં કપડાં પહેરવાની કંઈપણ જરૂર નથી. હાલમાં જેટલાં કપડાં પહેરીએ છીએ તેના કરતાં લગભગ અડધા શિયાળામાં પહેરવા અને એવી રીતે પહેરવાથી આદત પડી જવાથી આમળ જતાં જરાપણ કંટાળો લાગશે નહિ.

ધણાજ હલકા તેમજ છિદ્રવાલા કપડાં હમણાં જતનજતના રંગના તેમજ શરીરને શોભી રહે તેવા બનાવવામાં આવે છે, અને તેવાં કપડાં પહેરવાથી શરીરની અંદર હવા દાખલ થઈ શકે છે તથા અંદરનો ઝેરી પ્રદાર્થ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે માટે એવાં કપડાં પહેરવાની તંદરસ્તી અર્થે ખાસ જરૂર છે, અને નહિ કે શરીરને શણગારવા આપણી તંદરસ્તી ભોગે ધણાજ ઉંઝામાંનાં તેમજ જાડાં કપડાં પહેરવાં. ખાતુઓએ જેમ બને તેમ 'કારસેટ' પહેરવાથી દૂરજ રહેવું. અને મરદોના કરતાં ખાતુઓને ધણાજ ઘીલા તથા શરીરને બંધમેસે તેવા કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. હાલમાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે તે ફક્ત શરીરને શણગારવા માટેજ છે એમ ધણા જનનું ધારવું છે જે તદ્દન જુલ બરેલું છે. કપડાં પહેરવા ઝોટલે શરીરને ઠંકવું અને બહારના પદાર્થોથી તેનું રક્ષણ કરવું.

સૌથી સરસ રંગોમાંથી જે રંગને આપણે પહેલી પસંદગી આપીએ તે સફેદ રંગ છે. દરેક રૂતુમાં સફેદ પોષાક એક નમુનેદાર પહેરણુ થઈ શકે છે કારણ કે શિયાળામાં તે શરીરને ગરમી આપે છે જ્યારે ઉનાળામાં તે શરીરને ઠંડી બહે છે અને દરેક રંગીન કપડાં કરતાં તે આપણા બદનને શોભાવે છે. વળી સફેદ પોષાક ઉપરથી આપણને એક ધણાજ મોટો શાષ્ટો થાય છે તે એ છે કે તે પોષાક હંમેશા ખુદાની યાદ દેવાડે છે, કારણ કે સ્વચ્છતાની તે નિશાની છે. તે માટે કહ્યું છે કે "Cleanliness is next to Godliness." જ્યાં સુધી સંગીન કારણોસર સફેદ પોષાક દૂર કરી શકાય નહીં, ત્યાં સુધી હંમેશા સફેદ પોષાક પહેરજો.

**આ પુસ્તક "જ્ઞાનવર્ધક" ની ઓફીસમાંથી મળશે.**

**ડૉ. કાંતા બિલ્ડીંગ કાલબાહેવી રોડ, મુંબઈ.**

# બાલ—HAIR.

૧—બાલની રચનાથી મોઢાંની ખુખસુરતી—એટલું તો દરેક બાલુતાં હોવા જોઈએ કે, અમુક રીતે બાલને સાફ ને સરખા રાખ્યાથી ચા જતન લેવાથી તે માલુસોના મોઢાંની ખુખસુરતીમાં વધારો કરે છે. દરેકે દરેક દેશોમાં જુદી જુદી બાલની અમુક ફેસનો હોય છે. તે તો હિંદમાં જ આપણે જોઈએ છીએ. માલુસો પોતાના ચહેરાને દેખાવડો ચા ખુખસુરત કરવા માટે અનેક ઉપાયો ને જતન લે છે. તેમાં સારા સુંદર બાલો ચહેરાની ખુખસુરતીમાં વધારો કરી શરિરને સોભાવે છે. જવાન સ્ત્રીઓ તો ખાસકરી પોતાના બાલો લાંબા કાળાને ચળકતાજ કરવાની ખુશરતી હોંસ રાખે છે. અનેકાં પુષ્કળ જતનના તેલો ને લોસનોનો ઉપયોગ કરે છે; પણ એવું કહેવાય છે કે અમુક ખાવાપીવાની રીતિઓ સુધારે નહી ત્યાં સુધી બાલો સારા થતાજ નથી,—કાંકે ડોક્ટરી વિદ્યા પ્રમાણે સારા લોહીથીજ સારા બાલ થાય છે. સારા કૌવતદાર લોહી બાલને સારા સુવાળાં ને લાંબા ચળકતા કરે છે. પણ કોસમેટીક—તેલો લોશનો વગેરે કાંઈથી રીતે ફાયદાકારક નથી, લોહીને ઉશ્કેરે એવાં ખોરાક ખાનારના બાલો જલદી ખરી જાય છે ને નાંના બાળકોની બાળદમાં પણ એમ અનેક વખતે બનીયું છે, ઘણીક વખતે અમુક ખોરાક ખાવાથી ને અમુક ગરમ ચીજો પીવાથી બાળો ખડા ને જલદી સફેદાં થાય છે.—બાળકથી મોટી થયેલી સાધારણ સ્ત્રીઓના બાલો સરાસરી એકવાર લાંબા હોવા જોઈએ છે, ને સારા ખોરાક ને જતનથી તે એટલાજ રહેવા જોઈએ, જે બાળકોની બાલની સહઆતમાં પુરતી જતન ન લેવાથી માથાંમાં ફૂલ્લાં થાય છે, ને લોહીમાં ખગાડો થવાથી તાજક વગેરે ભાગ ઉપર પોપરી થાય છે ને બાલો થોડાંજ ઉંચે છે ને કાંઈક વાતે તે ખરી પણ જાય છે,

૨—બાળકોના બાલો ઓછા હોય છે તેનું કારણ.—સાધારણ બાળકના બાલો માટે જે પુરતી જતન નથી લેતા તો નિચલાં કારણે તે ખરી પડે છે, ચા વધુ આવતા અટકે છે.—

૧—માથા ઉપર અમુક ખરાબ તેલો વગેરે લગાડવાથી. ૨—બાળકના બદનતું લોહી ખરાબ થયું હોય. ૩—બાળક ચીરકાઉ સ્વભાવનું હોય. ૪—બાળકનું લોહી ફીકું પડીયું હોય ને કંદાસજ રહેતું હોય, +૫—બાળકની

દેહ ગરમીની હોય. ૬-આલનાં મુળને ખરા તેલનો યા બીજા ચીકાસો ન મળવે, ૭-બાળકના માથામાં ઉધછ થઈ હોય ચા'અમુક જંતુઓ થયા હોય. ૮-શરિરમાં બોહી કમતીજ હોય ને તેથી 'બાળને પોષણ મળતું ન હોય, ૯-મોઠી બીમારીથી ને ચાલુ મંદવારથી ને નબળાઈથી પણ બાલ ખરી બળ્ય છે. ૧૦-કોઈપણ જાતના ઝેરી તેલો યા બુકી વગેરેથી તેના મૂળો બળી જવાથી બાળો પાછા આવતા નથી.

૩-આલની જાતન માટે ઉપાયો-આલની વધ લાવવા માટે આજે બનરમાં સેંકડો જાતના તેલો વેચાય છે, તેના ગુણદોષ વિષે આ સ્થળ નથી. પણ આપણા દેશી ઉપાયોમાં આલના પોષણ માટે આંબળાંતું તેલ બહુ સારૂ જણાયલું છે, આ સ્વચ્છ તેલ યા બાંયરાતું તેલ આલને લગાડવું સારૂ છે, તેલ લગાડવું એટલે માત્ર આલને બીના નહીં કરવા પણ બાળકના આલના હરમાંજ હમેશા તેલો પચાવવા જોઈએ, ઉપરથી માત્ર તેલ લગાડીયું એ તો માત્ર અરબાદીજ છે. કાંકે તેથી આલતું ખરૂં પોષણ થતુંજ નથી. દર આદ દીવસે આલને આંબળાંથી યા તો અરીકાના સારા કૂંકા પાણીથી અરાઅર રીતે ધોવા યા નિચળો ઉપાય એક ઇંગલંડના વેદક સાધણ ઉપરથી મળે છે, તે સર્વ માટે જણાવું છું, માટે તેમ કરવું.

આપણા બાળ મોંઢાની શોભામાં વધારો કરે છે, જેથી સર્વથી પહેલી ધરજ એ છે કે તેમણે પોતાના આલ તથા ટાળકની જાતન લેવી અને તેમને સાદ રાખવા. આલ સાદ રાખવામાં પહેલી સંભાળ એ લેવી કે તેમાં ટાદું પાણી વપરાશમાં લેવું નહીં, કારણ કે ટાદું પાણી આપણા આલને ખરી જવા તથા જલદીથી પાકી ગયા હોય તેમ દેખાવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઘણાકે એમ માને છે કે ટાદું પાણી આલના વપરાશમાં લેવાથી આલ મજબુત તથા કરચળીવાળા બને છે, પણ તેઓની એ માન્યતા તદ્દન બૂલ ભરેલી છે.

આલને સાદ રાખવામાં હમેશા નીચે પ્રમાણેનું મિશ્રણ (સોલ્યુશન) વાપરવું, કારણ કે તેથી આલ નરમ સુવાસાં થશે.

એક ક્વાર્ટર જેટલું વરસાદતું ગરમ પાણી લેવું અને તેની અંદર એક કકડો (નાના આલ જેટલો) નવસાગરનો (Ammonia) નાંખવો અને તેની સાથે બે કે ત્રણ અમચા જેટલું નરમ બનાવટના સાણતું શીણ મેળવવું. નવસાગર (Ammonia) પાણીમાં પીગળી જશે તેટલા વખતમાં



પાણી વપરાશમાં લેવાય તેટલું કંડું થશે અને જે વડે ખાલને સાફ કરવા. જે તમે Ammonia ને બદલે Carbonic of Soda લેવાને પસંદ કરતા હોઓ તો તેટલાજ કદનો કકડો સાધુના શીશ સાથે મેળવવામાં કંઈજ હરકત નથી.

ખાલને એ 'સોલ્યુશનથી' ઘોષ નાખ્યા પછી એક ટૂવાળ વડે, (ટરકીશ નહિ હોવો જોઈએ કારણ કે ટરકીશ ટૂવાલ વાપરવાથી તમારા ખાજીમાં રૂનાં પૂમકા વળગી રહેશે.) નૂઠી નાંખવા અને પછી બરાબર સુકાવા દેવા. જે ખાલની ગુંચ આવી ગઈ હોય તો તે પછી નીખ્યા વડે કાઢી નાંખવી. ઉપલી જાતનું સોલ્યુશન જેના ખાલ સુંદર ચળકતા સુંવાલા જેવા હોય છે તેને વારને છે કારણકે ખંને Ammonia અને Carbonic of Soda માં પીળા તથા સુંદર ચળકતા ખાજીને સાફ રાખવાનું તત્વ હોય છે.

જે ખાજીના કે ખાતુના ખાલ કાળા હોય તેવાં ખાતુઓએ એક ઇંડાની દાળ લઈ તેને Bicarbonate of Potash અથવા Borax (ટંકણખાર) અને વરસાદના ગરમ પાણીનું 'સોલ્યુશન' કરી તે વાપરવું, વળી ફેટલાડો દારૂ ને એક ઇંડા સાથે મેળવી તથા તેની અંદર થોડો સોડા મેળવી તે લગાડે છે. દારૂ વાપરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે તે દારૂ કાળી દ્રાક્ષમાંથી બનાવેલો હોય છે અને તે દ્રાક્ષોની અંદર Fannin નામના પદાર્થનું તત્વ હોય છે જે ખાલના મૂળને તથા ચામડીને પુટ્ટીકારક ખોરાક પુરો પાડે છે.

કુંડુખી જંજળોથી, કે વારંવાર માંદા રહેવાના કારણોને લીધે, તમારી ટાજકી પર ખાલ ઉગતા નહિ હોય, તો નીચે જણાવેલું 'સોલ્યુશન' એક અડવાડીયામાં બે કે ત્રણ વખત લગાડવાની મન્યુત બલામણુ કરી શકાય.

Bicarbonate of Soda અરધો ડામ અથવા એક ડામ તથા Distilled અથવા Filtered કીધેલું વરસાદનું પાણી બાર ટેમ્પલ અમચા જેટલું લઈ મેળવવું, અને એ મીઠણ તમારા ટાજકની ચામડીના મુજ સુધી તમારા હાથની આંગળીઓ વડે ખુબ જોરથી લગાડવું. લગાડતી વખતે ખુબ સંભાળ લેવી કે ઉપલી ખાલ ઉપર ચીરા પડતા નથી પણ ચામડી ઉપર થોડા ધસારા ફક્ત પડે છે. વારાફરતી એ 'સોલ્યુશન' તથા તેનું સ્વચ્છ થોડું તેલ એમ વારંવાર લગાડવા કરવું, અને થોડા દિવસમાં તે જગ્યા ઉપર ખાજી ઉગતા ખાલમ પડશે.

૪—માથામાં થતો સફેદ ખોડો **DANDRUFF** થાય છે, તેનો ઉપાય:—જ્યારે બાલની જતન વિષે આ પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવેલું છે. તે આ બાલને નાશ કરનાર ખોડા વિષે એક ઉપાય જણાવીશ. તે એ છે કે જ્યારે આવો ખોડો માલમ પડે; ત્યારે અરકુ-સાના ઝાડનાં મૂળીયાંને ઠંડા પાણીમાં ધસીને માથા ઉપર દીવસમાં ત્રણ-વાર લગાડવું; ને જ્યાં જ્યાં લગાડવું હોય, ત્યાંજ પાછું લગાડવું. ને બીજે દીવસે તે પાછું ઘોઘને આગળની મારક જ્યાં જ્યાં ખોડો દેખાતો હોય ત્યાંજ લગાડાવવું; એમ થોડાક દીવસ ચાલુ રાખવું. પરજી કંઠાળ ખાવું નહીં.

૫—આળકોનાં માથામાં થતી ઊંદરી **FAVUS**. આ રોગની જ્યારે શરૂઆત થાય છે, તે પહેલાં માથાં ઉપર ટાંચણીના માથાં જેટલાં સખત અને પીળા રંગના પોપડા થાય છે. દરેક પોપડો પહેલાં છુટો થાય છે, તેનો આકાર ગોળ અને વચમાંથી ખાડાવાળો હોય છે. જ્યારે એ રોગ ફેલાય છે, ત્યારે એ નાહાના પોપડા વધતાંજાય છે, અને એક બીજાની સાથે મળીને મધમાંખના પુડા જેવો મોહોટો પોપડો થાય છે. કોઈ વેળા આખું માથું એનાથી ઢંકાઈજાય છે, અને વખતે છેક કપાળ ખોલી સુધી પહોં ફેલાય છે. એ પોપડાનો રંગ ગંધકના જેવો પીળો હોય છે. તે સખત અને મુકા હોય છે, અને માથાં ઉપરથી ઉખેડીએ; તો ખોડા જેવો પોપડો છુટો પડે છે. એ રોગની શરૂઆતથી બાલ ખરવા માંડે છે, અને જેમ પોપડા વધતાંજાય છે, તેમ બાલ નીકળતાંજાય છે. છેવટે કોઈ કોઈ ઠેકાણે પોપડાના વચમાં એકેકો છુટો બાલ રહે છે. જ્યારે ઘણી જુની ઊંદરી સારી થાય છે, ત્યારે તે ઠેકાણે તાલ પડેલી રહે છે, અને ત્યાં ફરી બાલ ઊગતા નથી; અને તે ઊગે છે, તો ઘણા શીકા રંગના અને નખળા હોય છે. રોગની શરૂઆતમાં બળતર, ફીડ, અથવા એવી કશી નિશાની માથામાં થતી નથી પણ તે વધ્યા પછી ફીડ ઘણી લાગે છે, નાની કુલીઓ માથામાં થાય છે. કોઈ વખતે ફીડ અથવા ચર્મ એટલી થાય છે કે, બાળક પોતાના નખથી માથાંની ચામડી કાતરે છે, અને વખતે એટલું તો ધવડે છે કે, ચામડી શરીરે તેમાથી ભોલી નીકળે છે, તથા તે ઠેકાણે ચાંદાં પડે છે, રોગ ઘણા દહાડાનો થાય છે ત્યારે ઊંદરીના પોપડામાંથી બહોળો નીકળે છે; જે ઉંદરના વાસને મળતી આવે છે, અને કુલ્લી તથા ચાંદાંમાંથી ગંધાવું પર નીકળે છે.

આ રોગ પણ ખુબજી પેઢે એપી છે, એટલે એકના ઉપરથી બીજાને

થાય છે. કાઠની ઉંદરીમાંનો ચેપ સાળાં માથાંપર લાગે; તો તેથી તેને પણ એ રોગ થાય છે. એટલા માટે એક બચ્ચાં ઉપરથી બીજાને જલદી ઉડે છે. એજ માફક જ્યાં બાળક પોતાનું માથું ધવડે છે ત્યારે ઉંદરીનો શુકા તેના નખમાં બરાઈ બેસે છે, અને પછી તે નખથી શરીરના બીજા કોઈ ભાગને ધવડે છે, ત્યારે તે નખમાંનો ચેપ લાગવાથી એ રોગ ફેલાય છે. એટલા માટે નખમાં પણ ઉંદરીનો રોગ વારેવાર થાય છે. કોઈ વખત ધવડવાથી ઉંદરીનો ખોરો હવામાં ઉડીને બીજાના શરીરે વળગે છે, અને તેથી અડક્યા વીના પણ એ રોગ થઈ શકે છે.

આ રોગ ઉંદર અને બીલાડી વીગેરે જનવરોમાં ઘણો સાધારણ છે અને જનવર ઉપરથી માણસને તેનો ચેપ લાગીને એ રોગ ઉડે છે.

આ રોગ હરેક ઉમરે થાય છે પણ ૩ થી ૧૨ વરસના બચ્ચાંઓમાં તે વધારે જણાય છે. નખલાં, અને સફાઈ નહીં રાખનારાં બચ્ચાંઓ-મા તે વારેવાર જોવામાં આવે છે. એટલા માટે ધૂવર, ગરીબ અને મેલાં માણસોમાં તે બહુ ફેલાય છે.

જો કે ઉંદરીનો દેખાવ ઘણો કંટાલો ઉપજાવનારો અને તેનો વાસ ઘણો નાપસંદ હોય છે તોપણ તે જીંદગીને ટુંકી કરતી નથી. તે જલદીથી સારી થતી નથી પણ બાળક ઘણો કંટાલે અને દુખ આપે છે.

આ રોગનો ઉપાય કરવામાં ધીરજની જરૂર છે કેમકે તે જલદી સારો થતો નથી અને શરૂઆતમાં તેનો ઉપાય કચ્ચીતજ કરવામાં આવે છે. માથાં ઉપર ઉંદરી થાય ત્યારે બાલ કાતરી નખાવવા અથવા ચીમટાથી થોડા થોડા ખેંચી કાઢાડવા, અને પછી અલસીની પોટીસ ઉંદરી ઉપર બાંધવી, એ પોટીસ ઘણા કલાક સુધી બાંધી રાખવી અને દીવસમાં બે ત્રણ વખત બદલવી, જેથી ઉંદરીના સવળાં પોપડા નરમ પડે. બાલ બને તેમ સવળા ટુંપી કાઢાડવા અથવા કાતરી નાંખવા તેમ કરવાની બધી જરૂર છે, એ એક મુખ્ય ઉપાય છે. બાલ કાંઠી નાખી ઉંદરીના પોપડા નરમ કરી કાંઠી નાંખવા તે એક બીજો અગત્યાનો ઉપાય સમજવો. ઉપર લખવા પ્રમાણે પોટીસથી અથવા સાલીડનું ચા બીજી તેલ માથાં ઉપર ખુબ લગાડી પોપડાને અલગ કરવા અને બધા નિકલી જાય કે પછી લગાડવાની દવા શરૂ કરવી. પોપડા માથાં ઉપર હોવાને દવા લગાડવાની શરૂ કરીથી તો તેની અસર જે ભાગમાં રોગના મુકા હોય છે ત્યાં વેર પહોંચતી નથી. પછી “ કારબોનેટ આવ પોટાસ ” દ્રાવ ૧ લાઇ તેને એક પાઈટ પાણીમાં પીગ-

હાવી તે પાણીથી માથાને ધોવું અને તે ઉપર હલકે હાથે બરસ ફેરવવો અથવા નરમ લુગડાંથી ઘસવું. પછી હેઠલ લખેલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ સારી પેઠે ઉઠ્ઠરી ઉપર લગાડવો.

કારખોનેટ આવ પોટાસ.....દ્રામ ૧

સાલીડનું તેલ.....ઑંસ ૧

ગ્લીશરીન.....દ્રામ ૧

ઉપલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ દીવસમાં બે વખત લગાડવો, બે ત્રણ દીવસ લગાડવા પછી સઘળાં પોપડા પોચા થઇ નીકળી જશે. ત્યારબાદ હેઠલ લખેલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ દીવસમાં બે વખત લગાડવો.

આયોડાઇડ આવ લેડ.....ઑંસ ૦.૧

સફેદ મલમ અથવા સાલીડનું તેલ...ઑંસ ૧

આ મલમ બે ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી ચાલુ લગાડવો અને દરરોજ માંથાને “પેટરોલીઅમ સોપ” લગાડી પાણીથી ધોવું.

આ ઉપાય કરવાથી માથું સાર થાય અને ઉઠ્ઠરી સારી થએલી લાગે તો પછુ ઉપાય ચાલુ રાખવો, કેમકે બંધ કીધા પછી રોગ પાછો ઉભરી આવે છે.



## બાળકનું બીજાનું.

એક સાધારણ માણસને ૮ કલાકની ને બાળકને ૧૨ કલાક ઉંઘની ખાસ જરૂર છે ને તે માટે સારૂ ને સ્વચ્છ બીજાનું હોય તેમ બહુ સારૂ, બાળકનો ઓરડો સાધારણ ઉજાસ ને પુરતી હવા આવળવ કરે તેવોજ જોઈએ ને બીજાનું એવું જોઈએ કે આખા આંગને પુરતી ગરમી આપે, બીજાનું એકદમ નરમ કે એકદમ થંડું યા સખત પણ નહીં રાખવું—બીજાનું જો બાળકના પસીનાથી યા સુત્ર કે બીજી રીતે જો ખરાબ થયું હોય તો બદલી નાંખવું. દર ૪ થી ૬ દીવસે સાફ કરવું ને તડકે સૂકવવું બહુ સારૂ છે. જો બાળક બેચેન હોય ને અકરવકર કરતું હોય તો આસપાસ ટેકા આપવો ને હવાનો માર્ગ બરાબર રાખવો—રંગીન કપડાં કરતા હમેશા સફેદ કપડુંજ બીજાના માટે વાપરવું કે તે મેલુ યા ગલીચ થાય તો તુરત બદલી નાંખી શકાય, બાળકને વાંકું નહીં પણ સીધું સુવે તેવી ટેવ પાડવી ને બીજાનું જમીનથી લગભગ ૩ ફીટ યા ૧ વારથી ઉપરજ રહેવું જોઈએ. બાળક તાપથી બરેલું હોય યા મેથેરીઆ થયેરે હોય તો પાળણા યા નાના પલંગને કુરતની કરવી ને તે નાંખીનેજ

હંમેશા સુવાડવું જોઈએ છે. પક્ષગ કે સુવાડવાની જગ્યા દીવાલથી લગભગ દૂરજ રાખવી કે સરદી નહીં થાય, જ્યાં બાળક સુતેલું હોય ત્યાં મોટેથી ખુમો ન પાડવી. એકદમ કાંધ આડવું યા બાળક ચમકી ઉઠે એમ નહીંજ કરવું—જે બાળક ઉંઘમાં ચોકે છે તો અમુક દર્દો તેને ઉભરી નીકળે છે માટે કાળજી રાખવી.

### બાળકની બીમારી ને ખોરાક.

બાળક બીમારી ભોગવતું હોય ને જીખ લાગે તોપણ તેની હોજરીમાં વધુ ખોરાક આપીને બાર કદી કરવોજ નહી, કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક જે વધુ પ્રમાણમાં કોઠામાં જઈ પડે છે તો દર્દીનું જોર વધે 'છે ન ખેચેની વધુજ થાય છે. દર્દી બાળકને ડોક્ટર શરૂઆતે તેટલીજ ખોરાકી આપવી તેમાં મુખ્ય દુધ-કાંજી-હલકી ખીસકોટ-ખાફેલાઈ-ડાની દાર વગેરે છે. ઘણાક દર્દી એવા હોય છે કે જેમ ખોરાક કમતી અપાય છે તેમ જલદી સારા થાય છે માટે બીમારી શરદીની છે કે ગરમીની તે પણ પ્રથમ લક્ષમાં લેવું જોઈએ છે.

## કબજીયત Constipation.

૧—આજકાલ મુંબઈને હિંદમાં એવાં લાખો બાળકો હશે કે તેને કબજીયત (Constipation.) સંધારણ હોય છે અને તેનો ઉપાય દરેક માતા વારે ધડીએ બાળકને જોલાખ આપી કરે છે. જે નાના બાળકને દીવસમાં બે વાર ખુલાસાથી, ઝાડો ન થાય તો કબજીયત થયેલી ધારવી. જે ચાલું કબજીયત હશે તો બાળક જરાજરાકમાં રડીઆ કરશે. આ કબજીયત વધુવાર ચલાવી ન જોઈએ, કાંકે એથી ખીખ દુઃખો થવાના સંભવ વધુ રહે છે. માતાએ હાથોથી એવાં બાળકનું પેટ ચોલવું (massage) કે જેથી થોડોક ફાયદો થશે, ને બાળકને ખોરાકનું પ્રમાણ એવી વખતે ઝાણુંજ કરવું. જે ઝાડા વખતે બાળકને દુઃખ થાય તો શુદ્ધમાં એરંડીયાની આગળી ફેરવરી માતો શુદ્ધમાં પીચકારી મારવી. (એક ચમચા જેટલું ગ્લીસરાઇન યા સાલીત તેલ લેવું) વારેધડીએ આવોજ રોગ છે કરીને બાળકને જોલાખ આપવો નહિ, કાંકે બાળક નમળું હોય છે તો તેને કબજીયત સમજી હંમેશા જોલાખ આપ્યાથી નુકશાન થાય છે, તખીયત પ્રમાણે ૧ થી ૩ વર્ષ સુધીના બાળકને દરમાસે જોલાખ આપવો સારો છે.

૨—કબજીઆત માટે અનેક સમજણો વગેરે.—ખોરાક પચીને

બાકી રહેલો કચરા આંતરડાંની અંદર કુદરતી નિયમ કરતાં વધારે વખત રહે અથવા તે ઝોઢા પ્રમાણમાં બહાર પડે અથવા બહુ સુકો અને કઠણ હોય તે સ્થિતિને કમજીયત કહે છે. કમજીયતના પરિણામો માણસની પ્રકૃતિ તથા ઉમર પ્રમાણે જુદી જુદી જાતના હોય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ અને બાળકો ઉપર કમજીયતનાં પરિણામો જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે. તે પરિણામો નીચે પ્રમાણે છે:—

૩—લોહીની અંદર ફેરફાર થવાથી અને જામી ગયેલા મળની આંતરડાં ઉપર ખરાબ નુસરને લીધે કમજીયત થાય છે.—જે મળ અમુક વખતે કુદરતી રીતે બહાર પડવો જોઈએ તે જો ન પડે તો તેમાં સડો પેદા થાય છે, અને અસંખ્ય જંતુઓ વૃદ્ધિ પામે છે. સડેલા નળમાંથી તથા તે જંતુઓમાંથી પેદા થતાં અનેક જાતનાં ઝેર આંતરડાંના રસ નળીઓ વાટે શોષાઈને લોહીમાં જાય છે. લોહી એ આખા શરીરને પોષણ આપનારું પ્રવાહી જીવન છે, તેની સાથે આ ઝેર મળીને શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં જાય છે; અને તેથી જુદાં જુદાં ચિન્હો પેદા થાય છે. ઝેરની અસર લોહી ઉપર થાય છે અને તે ઝેરી લોહી શરીરના દરેક ભાગોમાં ફરવાથી જુદા અવયવોમાં બગાડો કરે છે, જેવું વર્ણન દંડમાં નિચે પ્રમાણે છે.

૪—કમજીયતની લોહી ઉપર થતી અસર—મળમાંથી પેદા થયેલું ઝેર લોહીની અંદર દાખલ થવાથી લોહીના લાલ રંગકણોનો નાશ થાય છે, જેથી લોહીની જીવનશક્તિ ઘટી જાય છે તથા તે ફીકું થાય છે. તેને પરિણામે શરીરમાં નબળાઈ આવે છે, નખ તથા ચામડા ફીકાં, પીળાં તથા ઝાખાં થઈ જાય છે. ડાળાતું રસપક ઝાંખું તથા ફીકું થઈ જાય છે. લોહીની આ સ્થિતિને પાંડુ કહે છે.

૫—કમજીયતની યકૃત તથા હોજરી ઉપર થતી અસર.—પેટના ભાગમાંથી આવતું મેલું લોહી યકૃતમાં શુદ્ધ થાય છે. કમજીયતને પરિણામે લોહીની અંદર રહેલું ઝેર લોહીની સાથે યકૃતમાં જાય છે. આ ઝેરની અસરથી યકૃતમાં પિત્તનો સ્વાદ અનિયમિત થાય છે તથા યકૃત લોહીને શુદ્ધ કરવાનું કામ બરાબર બજાવી શકતું નથી, તેથી ઝેરી લોહી શરીરમાં ફેરે છે. જો પિત્તનો સ્વાદ બંધ થઈ જાય તો પેદા થયેલું પિત્ત આંતરડાંમાં જવાને બદલે લોહીની સાથે મળી જાય છે અને તેથી દર્દીનું શરીર ફીકું, પીળું તથા કમળાવાળું હોય છે. યકૃતની સાથે હોજરી ઘાટા સંબંધમાં છે તેથી તેના કાર્યમાં પણ ફેરફાર થાય છે. તેથી જીખ લાગતી

નથી, મોળ તથા ઉપકા આવે છે. આ સ્થિતિ વધે તો ઉલટી થાય છે. વળી તેજ કારણને લીધે હોઝરીની અંદર રહેલો ખોરાક સહે છે. આમ થવાથી જીભ ઉપર છારી વળે છે, અને આસ ગંધાય છે અને કેટલીક વાર આસ તીખો અને કડક લાગે છે. કોઇ કોઇવાર હોઝરીની કે પોતાની ફરજ બરાબર ન સમજી શકવાથી માણસને આખો દીવસ ખા ખા કરવાની વૃત્તિ થાય છે, પણ આ રીતે ખાવાથી ખોરાક પચતો નથી; તેથી શરીરને પોષણ મળતું નથી જેથી માણસ દુબળું થઈ જાય છે, અને કેટલીક વાર શરીર નખાઇ જાય છે.

૬—કબજીયતની મગજ ઉપર થતી અસર—જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ઝેરની અસરને લીધે માથું દુખે છે, અંધારા આવે છે, ફેર ચડે છે, શરીર ભારે થઇ જાય છે, વૃત્તિ સુસ્ત થાય છે, દરદી બેચેન રહે છે, ને કાંઇ પણ ક્ષયતું નથી. તેનો મગજ તીખો તથા ચીડીયો થઈ જાય છે, માથું ભારે લાગે છે. કાનમાં અવાજ થાય છે, અને મોઢું ખેંચાઈ થઇ જાય છે. બાળકોનાં મગજ અસ્વસ્થ રહેવાથી તેઓ બાંધમાંથી બહાર ઉઠે છે. શરીરની ગરમી નીચમમાં રાખવી એ કામ મગજતું છે. ઝેરની અસરને લીધે મગજથી આ કામ થતું નથી તેથી તાવ આવે છે, અને કોઇવાર શરીર ઠાંડું પડી જાય છે. વળી દરદીને બાંધ આવતી નથી. યાદશક્તિ કમી પડી જાય છે, તેને ખોટા વીચારો ને આભાસ થાય છે. કોઇવાર ઘેન રહે છે, અને દરદી બાંધમાં બંધે છે. [વળી કબજીયતને લીધે માણસનો મગજ થોડી થોડી વારમાં અને નજીવા કારણથી ઉત્કેરાઇ જાય છે. બાળકોનું નબળું મગજ બહુ ઉત્કેરાઇ જવાથી તેમને આચકી થાય છે. કબજીયતમાં ફીકી કચ્ચિત્ત પહોળી થાય છે. પક્ષધાત અને જીવ દુનંતી પડી જાય; એ બે ચિન્હો કોઇ કોઇ વાર થાય છે, પણ તે થોડા વખતને માટે રહે છે.

૭—કબજીયતની આંતરડાં ઉપર થતી અસર—આંતરડાંની અંદર મળ બરાઈ રહેવાથી તેનો રસ્તો બંધ થઇ જાય છે તેથી, અને મળમાંથી સડાને લીધે પેદા થતી ખરાબ હવાને લીધે આંતરડાં કુચે છે, તેથી પેટ ચડી આવે છે. જામેલો કઠણ મળ આંતરડાંમાં ખુંચે છે, તેથી પેટમાં પીડા થાય છે, અને હવાને લીધે પેટ તણાય છે. મળને કાઢવા વાસ્તે આંતરડું અત્યંત જોર કરે છે તેથી પેટમાં વીંટ આવે છે. આંતરડું ઊંચાય છે તેથી કેટલીકવાર લોહી પડે છે. આંતરડું ઊંચાય અને જો તે રથળે ચાંદુ પડે તો તેમાંથી ધાટો રસ (જળસ) અને પડ પડે છે. વારંવાર જોર

કરવાથી આંતરડું અને નિચેના રાાયુઓ નયના થાય છે અને તેથી પુંડ નીકળે છે તથા સારણુ ઉતરે છે. મળના દબાણને લીધે ગુદાના બાગમાં લોહી સરખી રીતે ફરી શકતું નથી, જેથી મેકું લોહી ત્યાં ભરાઈ રહે છે તેથી લોહીની નસો કુચે છે અને હરસ થાય છે. કમજબતનો ઝાડો ફીકો, કઠણુ તથા વાસ ખારતો હોય છે અને તે પીડા સાથે ઉતરે છે, પવન દુર્ગંધવાળો છુટે છે.

૮—કમજબતની બીજા અવયવો ઉપર થતી અસર.—સ્નાયુઓ ઉપર કમજબતના ઝેરની અસર થવાથી વાંસામાં ફિટ થાય છે, હાથ પગમાં ત્રુટ થાય છે, શરીરમાં સુસ્તી તથા ઢીલાપણું આવે છે, મહેનત કરવાની ઇચ્છા થતી નથી અને થાક લાગે છે. મળથી ભરેલ આંતરડાંના દબાણથી તથા વારંવાર જોર કરવાથી ઓઝોમાં ગર્ભાશય હેકું ઉતરી આવે છે. તેમને રૂતું વખતે પીડા થાય છે, પેટ ચડવાથી હૃદયની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે. કોઈવાર હૃદય જોરથી ચાલે છે. કમજબતની અસરને લીધે તે ધીમું થઈ જાય છે. રક્ત નળીઓ કંઠન તથા કડક થઈ જાય છે. વળી પેટમાં પવન ભરાવાથી શ્વાસ ખુલ્લી રીતે લઈ શકાતો નથી તેથી છોકરું કેટલીકવાર હાંફતું જણાય છે, તથા તેને ઉધરસ આવે છે. કમજબતના પરિણામે મળમાં થતાં ઝેર, પેશાબ તથા પરસેવા વાટે કાઢવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. તેથી પેશાબ લાલ, ખાટો થેડો તથા આકરો ઉતરે છે. ઝેરી લોહી ચામડીમાં ફરવાથી ચામડી રીંકી, ફેફસેલ તથા ઢીલી થઈ જાય છે. કોઈવાર બીજા જેવા દાણા ફરી નીકળે છે, અને આંખો નીચે કાળાં કુડાળાં થાય છે. ચામડીમાં લાલ ઢીમડાં, ગુમડાં ખસ, ખોલ, ખરજીવું, શીંગસ, ચાળ, ધ્રામડા, કમ્પરા વિગેરે જુદા જુદા રોગ ચામડીની અંદર ઝેરી લોહી ફરવાથી થાય છે. કોઈવાર મોજસને સોજા ચડે છે, અને પરસેવાની સાથે ચામડી ઉપર ઝીણી રેતી જણાય છે.

૯—કમજબતને માટે એક જીલ્લાબ.

## An Effective Aperient for Habitual Constipation

જેઓને હંમેશાં કમજબત રહે છે તેઓના કોઠામાં બીગાડ હોય છે, અને તેથી તંદોસ્તી સારી રહેતી નથી. ઝેરી હાલતમાં સખત જોલાબની દવા વારે ધડીએ લીધાથી કોઠો નયનો થાય છે અને તેથી જોલાબ ગુણુ કરવાને બદલે અવગુણુ કરે છે. ઘડપણમાં સખતો સાંચો ધીમો પડે છે તેમ આંતરડાનું કામ પણ ખરાબર ચાલતું નથી, અને કમજબત પેદા થાય છે.



જીવાનીમાં ઘણું ખેસી રહેવાથી, ખાવા પોવામાં નિયમ અને અંદાજે ન શખવાથી, અને બીજાં અનેક કારણોથી કબજીયતનું બીજ રોપાય છે.

કબજીયત ઉપર ડાક્ટર પેન્ન કહે છે કે “કમપાઉંડ પાઉંડર આવ લીકરીસ” (“પલ્લીસ ગ્લીસરાઇઝા કંપાજીસ”) જોલાબની એક ઘણી ફાએ-દારક અને સવાદદાર ભુકી છે. એ ભુકી તૈયાર કરવા સારૂ નીચે પ્રમાણે દવાઓ લેઇ તેની ભુકી કરી સ્વચ્છતાને સારી પેઠે ખરજમાં મેલવી એકઠી કરવી.

**જોલાબની ભુકી. (કમપાઉંડ પાઉંડર આવ લીકરીસ.)**

શુનામખીની ખારીક ભુકી.....ઐસ ૧

જેથીમધની ખારીક ભુકી.....ઐસ ૧

વરીઆળીની ખારીક ભુકી.....ઐસ ૦ા

સોજી ગંધકની ભુકી.....ઐસ ૦ા

સોજી સાકેરની ભુકી.....ઐસ ૩

એ ભુકી મેળવી એક બાટલીમાં ભરી રાખવી અને તેમાંથી ૧ નાની અમચી ભરીને લેઇ પાણીમાં મેળવી રાતના સુતીવેળા પીવું. અને જરૂર પડે તો એક વખત લીધા પછી એવું વજન વધારવું. એનો સ્વાદ સારો છે અને ખર્યાઓ પણ મીઠાસને લીધે ઘણા ખુશી થઇને પી જાય છે.

શુનામખીનો જોલાબ ઘણી રીતે વાંચનારાઓએ લીધો હશે, પણ ઉપર લખવા મુજબ તે જેથીમધ તથા વરીઆલીની સાથે મેલવી લીધાથી પેટમાં દુખનું અથવા અમત્રાતું નથી અને શુનામખીનો ઉબક આવે એવો સ્વાદ બીલકુલ ઠંકાઇ જાય છે. એ જોલાબથી છેક પાતળાં પાણી જેવા પેટ આવતા નથી, પણ નરમ ઝાડો આવે છે.

સાધારણ કબજીઅત સિવાય બીજા રોગો જેમાં જોલાબની જરૂર પડે છે તેમાં એ ભુકી ફાયદો કરે છે. હરસના મસાના રોગમાં કબજીયત ઘણું કરી હોય છે, તેમાં આ ભુકી આપવાથી ઝાડો સાફ આવે છે અને હરસને અવગુણ થતો નથી. સજરામાં નાસુર પડે, અને અમાણ બાહરે નીકળવાના રોગમાં પણ આ ભુકી ઝાડો સાફ લાવીને ફાયદો કરે છે.

કબજીઅત સારૂ કરવામાં એ ભુકી એકલી આપીને આશા રાખવી નહી. પણ ખોરાક, કસરત અને એ વિગરે તંદરોસ્તી જળવવાના નિયમો પ્રમાણે પણ ખાસ કરીને ચાલવું જોઇયે.

**૧૦—બાળકોની કબજીયત વિષે ડાક્ટરોના અભિપ્રાય**

**કેરોન ડીલા કેરીરે**—નાખતો વિદ્વાન ડાક્ટર એવી બલામણ્ય કરે છે કે, એક વર્ષની અંદરના બાળકને કબજીયત રહેતી હોય; અને બાન-

ખાનથી તે કબજિયતમાં સુધારા ન થતો હોય તો, હથેળાને તેજ લગાવીને હથેળાવડે પેટ ઉપર દબાવી ચાંપી કરવી. આ હથેળા નાભિ-( કુટીની ) આસપાસ ગોળાકારે કરવી. બાર દબાવો દેવો; અને ખાસકરીને તે બાર ( right iliac ) જમણા નળના પ્રદેશમાંજ દેવો. આવી દરેક ચાંપી ૫ મિનિટ કરતાં વધારે વાર કરવી નહિ અને સવારમાંજ કરવી. એક વરસની ઉંમર પછીના બાળકોને ચાંપી કરવી હોય; ત્યારે મોટા આંતરડાના રસ્તા ઉપર જમણીથી ડાબી બાજુ તરફ હાથના આંગળાના છેડાવતી ચોળવું.

૩૦. ધમેટ હોદટ:—એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે, માતાના ધાવણની ગેરહાજરીમાં બનાવટી ખોરાક અથવા ગાયના દુધથી ઉછરનારાં બાળકોમાં વારંવાર કબજિયતની ફરીયાદ જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ તે ખોરાકમાં ચરબી ( fat ) સંખ્યા તંગીનું છે. તન્દુરસ્ત બાળકોના ઝાડામાં મોટું તત્ત્વ ચરબીનું છે, અને આ તેનો પુરાવો છે કે, બાળકોના ખોરાકમાં ચરબીનું વિશેષ તત્ત્વ હોવું જોઈએ. બાળકોના ખોરાકમાંનું વધારાનું ચરબીનું તત્ત્વ આંતરડાને ગતિમાં રાખવાનું કામ કરે છે. ગાયના દુધ કરતાં માતાના ધાવણમાં ચરબીનું પ્રમાણ વિશેષ છે, અને જ્યારે ગાયનું દુધ પાણી મેળવીને આપવામાં આવે છે, ત્યારે તે ચરબીનું પ્રમાણ ઉલટું ઘણું ઓછું થાય છે. બનાવટી ખોરાકમાં ( ગાયના દુધ વગેરેમાં ) સેંકડે ૪ થી ૫ ટકા ચરબીનાં તત્ત્વના વધારવાથી ૩૦. હોદટ કહે છે તેમ કબજિયત ભાગ્યેજ થાય છે. કબજિયતનો અટકાવ કરવામાં “ શેરડીના શાકરતી ” કે “ મીઠક શુગર નામની ” વિશેષ અસર મલકતી નથી; પણ “ માલ્ટેડ ફુડમાં ” “ માલ્ટોઝના ” શાકરપણાને લાંબને કબજો ઓછો કરવાનો શુભ છે. ડૉક્ટર ચાપ્લ કહે છે કે, આ ચાંપી મોટાં આંતરડાની ગતિઅનુસાર કરવી જોઈએ; એટલે જમણા નળ તરફથી ડાબા નળ તરફ. જે કબજિયતમાં ઝાડાનો મોટો સખત ગુંડો આવતો હોય; તેમાં આ ચાંપી બહુ અસરકારક માલમ પડેલી છે.



## અજરણ—Indigestion.

૧—અજરણ થાય છે તેની ચેતવણી. બાળકના શરીરમાં દરેક દરેક દુષ્પોતે જન્મ આપનાર આજકાલ અજરણ છે. દરેક દુષ્પની સરખાવ અજરણથીજ થાય છે. જે અજરણ અસુક બાળકને કે મોટા મનુષ્યને થાય છે તો પહેલા તેના મોંઢમાંથી ખરાબ વાસજ નીકળે છે,

વારંધડીએ ઝોડકાર આવે છે. આખો સુણ આવે છે, ને લગાર બામ બળે છે, શરીર ભારી થાય છે, આળસ આવે છે, છવ બેએનજ રહે છે. આ પહેલી શરૂઆત છે ત્યાર પછી દુઃખ ઉભરી આવે છે.

૨—અછરણ કેમ થાય છે. ( ૧ ) ઝાડો નિયમસર ન થવાથી. ( ૨ ) કોઈપણ કારણે પુરતી પીણાબ ન થવાથી. ( ૩ ) પાણી ગમે ત્યારે ને, ઇચ્છા કરતાં વધુ પીવાથી. ( ૪ ) ગમે તે ઝીંજો ગમે તેમ ખાવાથી. ( ૫ ) નિયમિત નહીં જમ્યાથી. ( ૬ ) વગર કુખે, ને ઠંડું ખાવાથી વગેરે.

૩—અછરણ થવાના ચોડાંક કારણો—કંઈ યા વાયુથી ખાધેલું નીચે જવું નથી; યા ઉપર પણ આવવું નથી ને કોઠામાં પડી રહે છે, તેથી ને શરીર ને મનની બેએની, ઉભંગરો, પીતના દર્દોથી, અનિયમિત રીતે ને ગમે તે ખાવાથી, જમીને તુરત સુષ જવાથી, યા અમુક પાણીથી પણ થાય છે.

૪—અછરણ માટે સંપુર્ણ સમજણ—અછરણનું દર્દ અનેકાને સાધારણ છે તે વિસ્તારથી અત્રે જણાવું છું કે તેથી બાળકોને માટે તેમજ મોટા માણસોને પણ યાન ને વધુ વિગતો મળે.

૫—જેને આપણે કોઠો કહીએ છીએ તેને અવાસ્થાને—કોઠો એટલે ખોરાકની કોઠી સમજવી. ખાધેલો ખોરાક શરીરમાં જે જે ઠેકાણે થઈને પસાર થાય છે અને પસાર થતાં થતાં તે દરેક ઠેકાણે તે ખોરાકના ઉપર પાચનક્રિયા પણ થાય છે, તે સર્વને કોઠો નામ આપીએ તો અપાય ભોકામાં પણ કોઠો શબ્દ વપરાય છે. શરીરમાં જેટલો બગાડો થાય છે, તે બધા બગાડાતું મૂળ સ્થાન આ કોઠો છે, એવો કયો રોગ કે જેનો સંબંધ પાચનક્રિયા સાથે કે પચત કરનારા અવયવ સાથે ન હોય ? પચનક્રિયાનાં પ્રત્યક્ષ અને સર્વ સાધારણ દર્દોનાજ અત્રે સમાવેશ કરશું.

પણ કોઠો બગડવાનાં લક્ષણો આપતા પહેલાં કોઠો શુદ્ધ હોવાનાં લક્ષણોનો કાંઈક ખ્યાલ આપવો જરૂરનો છે. ‘ કાંઈક ખ્યાલ આપવો, ’ તેનું કારણ એ છે કે, એવા શુદ્ધ કોઠોનો આપણને પરિચય કે અનુભવ નથી. મૂત્રે લખનારને જાતિ અનુભવ નથી કે, શુદ્ધ કોઠો કેવો હોય ? અને તમો સૌ વાંચનારાઓને ખબર નથી. કે, શુદ્ધ કોઠો કેવો હોય ? તમને આ વિચારથી નવાઈ લાગશે; પણ તેમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. લાખમાં નહિ; પણ કરોડમાં પણ એક માણસ એવો નહિ હોય કે, જેનો કોઠો સર્વાંશે શુદ્ધ હોય. આજો વધતો દોષભિગ્નાદ-બધાંનાં કોઠામાં

હોય છે. એટલાં માટે જાતિ અનુભવ વિના જે કહેવું તે કાંઈક ખ્યાલ કે કલ્પના જેવું હોય. ધણુકરીને દુધ પીનારી બાળકોનો કોઠો મોટી ઉમરનાં માણસો કરતાં થોડા દોષવાળો હોય છે, પણ તે આધાર માતાના શુદ્ધ કે અશુદ્ધ ધાવણ ઉપર છે, અને તદ્દન શુદ્ધ ધાવણ કોષકંઠ માતાને હશે. આ વાતનો એક પુરાવો એ છે કે, બાળકોના મળ મોટાં માણસોના મળ જેવો મંધવાળો હોતો નથી. આ ઉપરથી એવા સાર ઉપર પણ આવી શકાય કે, તદ્દન શુદ્ધ કોઠાવાળાના મળમાં દુર્ગંધ બિલકુલ હોવી ન જોઈએ. અરે, એટલુંજ નહિ, પણ માણસોના મળ અને પરસેવો પોતાના તેમજ પારકાના મળજને કે નાકને કંટાળો આપે એવો ન હોવો જોઈએ. એથી આગળ વધીને એમ પણ કહી શકાય કે, જો માણસોના કોઠો સર્વ વાતે સંપૂર્ણ શુદ્ધ હોય તો તેનાં મળ મૂત્ર અને પરસેવામાંથી એક પ્રકારની સુંદર સુવાસ નીકળવી જોઈએ. શુદ્ધ કોઠાવાળાના શરીરમાં એક પણ વિકાર કે રોગ નહીં હોવો જોઈએ, એ કહેવાની તો કાંઈ જરૂર નથી. પણ લાખમાં કે કરોડમાં એક પણ માણસ છાતી ઠોકીને કહી શકશે કે મને કાંઈ રોગ નથી, મારો કોઠો સંપૂર્ણ શુદ્ધ છે? નહિ. એક પણ માણસ કહી શકશે નહિ.

કોઠો શુદ્ધ હોવાનો કે બગડવાનો આધાર ખોરાકની જાત તથા ખોરાકના જથ્થા ઉપર છે, અને ખોરાક જાતમાં તેમજ જથ્થામાં માણસોએ પોતાનો કુદરતી રસ્તો મુકી દીધેલો હોવાથીજ તેમના કોઠા-તેમની પચાવ ક્રિયાનાં સ્થાન ઝોણાં વધતાં વિકારવાળાં હોય છે.

આજે અત્રે કોઠો બગડવાનાં કારણો ને શું શું નિશાનીઓ છે, તેનો વિચાર અને તેનું વર્ણન કરવું છે. તે વર્ણન કરતાં પહેલાં, કોઠામાં ક્યા ક્યા મુખ્ય અવયવો તથા બીજા નાના અવયવો આવે છે, તે પ્રથમ જાણી લેવાની જરૂર છે.

અમ મોંમાં મુકીએ ત્યાંથી તે છેવટ તેનો મળ થઇને નીચેની બારી ગુદા રસ્તે બહાર આવે, તે આખા રસ્તાનું નામ કોઠો પાડવો. તે લાંબા કોઠામાં મુખ્ય સ્થાન અને તેના અનુસંધાનમાં અવયવો નિચે પ્રમાણે છે.—

**મુખ્યસ્થાન**—મોં, હોઝરી, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાં.

**નાહનાં સ્થાન**—મોંમાં—જીભ, દાંત, દાંતના પારા, તાળવું, કાકડો, સ્વરનળી વગેરે. **હોઝરીમાં**—હોઝરી અને તેની નીચે નળી ઉતરી તેમાં અકણી છે. નાનાં આંતરડાંનાં ગુંચળાં છે, તેના આપણે વિભાગ કરતા

નથી. એટલાં આંતરડાંમાં જે આંતરડાંનો સંધિ, જમણું ચઠતું મોટું આંતરડું, જમણે પડખેથી ડાબે પડખે આડું પડેલું મોટું આંતરડું (કાળા જાને લાગતું,) નીચે ઉતરતું ડાબું મોટું આંતરડું, સફરો, અને ગુદાની બારી.

આ શિવાય કહેજાનાં પણ પચનક્રિયા સાથે સંબંધ છે. તે એ કે, કહેજામાં પચન રસ-પિત્ત-પેદા થઇને આંતરડાંમાં ઉતરે છે, અને તે પિત્ત આંતરડાંની પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. કહેજાનું બગડે: તો તેથી પણ પાચનક્રિયા નબળી પડે છે.

આત્રે જાણવા જેવી વાત એ છે કે, કોઠાની એટલે પાચન કરનારા અવયવોની ક્રિયામાં બીગાડો થાય; એટલે પ્રથમ તો, તે તે અવયવો અથવા પાસેના અવયવો બગડે છે, અને તે પછી છેવટના અવયવોમાં પણ બીગાડો થાય છે. કે જે બીગાડા સામાન્ય લોકો પાચનના બીગાડા તરીકે ઓળખતા નથી. ડાહરોનું પણ ત્યાં ધ્યાન પહોંચતું નથી. દાખલા તરીકે આમડીના વિકારો-વિસ્ફોટક, ગડગુમડ, આંખ ઉઠવી, માથું દુખવું, કાઠડો વધવો, દાંત બગડવા, વગેરે. આ બધાં દરદો પાચનક્રિયાના કારણે વગેરેથી થયેલાં જણાવે છે.

૬-અભરજાના ઉપાયો—આ નિચલા દેશી ઉપાયો ખાસ આપેલા છે કે તેથી અનેકો સંતોષ વચ્ચે અજમાવી શકે.

(૧) પીપર, સુઠ, મરી, નાગર વેલના સુકા પાન (એ ન મળે તો લીલા) ૨ તોલા તજ, કાગદી એલચી, ઇંદરજવ, એ દરેક ચીજો એકેક તોલો લઇ તેમાં ૭ તોલા શાતવીજની છાજ નાંખીને મીઠસ કરવું—ને તે ચૂરણ જેવું બનાવીને દરરોજ સવારે ને સાંજે ૦ા તોલો લઇ ૦ા તોલો ખરી શાકર સાથે જે વાર ૧૫ દિવસો સુધી થંડા પાણીમાં ફાંકવું—(૨) હીંગ, અમલ વેતલ, મરી, શુઠ, લીલીપીપર, જવખાર-સખળુ એકેક તેલા લઇ ઉપર ખાઈજા મેળવી ૧૫ દિવસો સુધી સવાર ને સાંજે ૦ા તોલો ખાવું—(૩) હીમજને લવંગ ૦ા-૦ા તોલો બંને ભેવા ને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું—નવટાંક રહે ત્યારે ઉતારવું પછી કપડાંથી ગાળીને તે પાણી થોડુંક લઇ અંદર ૧ વાળ શીધવ નાંખીને દીવસના એકવાર ૪થી ૫ દીવસ થોડુંક પીવું.

અચ્ચાંને થતો—

## અતિસાર.

## CHRONIC DIARRHŒA IN CHILDREN.

એ વિષે માયાપોને-સમજણો-ને થોડીક વધુ સચણાઓ વગેરે.

અતિસાર અને સંધરણી આજકાલ મુંબઈ બલકે હિંદમાં નાના બાળકોમાં બહુ કારણે ચાલુજ છે, પણ અગાન માયાપ એ દર્દ પારખી શકતા નથી, તે કેમ થાય છે તેનું કારણ યા નિશાનીની મુદ્દે સમજણુજ નથી તેથી પુરતી માવજત વગર એજ દર્દથી પુષ્કળ બાળકો મરણ પામે છે, માટે લગભગ તેની સમજણુ ખુદ્દી રીતે આ પુસ્તકમાં આપવાની હું કરજ સમજુ છું,—આ વિગતો બાળકો તેમજ મોટી ઉમરના માણસો માટે એક સરખીજ ઉપોગી છે માટે દરેક કોમ યા પ્રાંતને એનો અભિયાસ કરવા માટે આગ્રહ કરીશ તો ખોટું નથી.

બચાંમાં અતિસાર થવાનું મોટું કારણ તેનો ફેરબદલ થતો ખોરાક છે. અચ્ચાંને થોડો મુદ્દત સુધી માતાના દુધ સિવાએ ખીજો કંઈ પણ ખોરાક આપવો તુકસાનકારક છે; જ્યારે દુધ સિવાએ અથવા દુધ તદન બંધ કરીને ખીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે અંજણુપણે ખોરાકની બરાબર માવજત થતી નથી અને તેથી અચ્ચાંને ખોરાક જરૂરપત થતો નથી, અને તે આંતરડાં ઉપર બરાબર અસર કરે છે. ઘણી વેલા માતાને દુધ નહી હોવાથી અચ્ચાંને જાનવરોના દુધ ઉપર અથવા હાથના બનાવેલા ખોરાક ઉપર જનમથીજ ઉધારવું પડે છે; એવાં અચ્ચાં કદાચજ ઉધરો શકે છે; ખચું તવાતું જાય છે. અને જનમયાની વખતે જોટલું વજનમાં અથવા કદમાં લાગે છે તેથી પણ જોણું થઇ જાય છે. જ્યારે આઠમે નવમે મહીને અચ્ચાંને દુધ સિવાએ ખીજો ખોરાક આપવામાં આવે છે, ત્યારે તે ખોરાક ઘણી વેલા અચ્ચાંને તદન નાલાયેક હોય છે; મા બાપ કેટલી વેળા અચ્ચાંને પોતાના ખોરાકમાંથી ખવડાવે છે અને તેથી ખોરાક જરૂરપત થઇ શકતો નથી, અને આંતરડાં ખુલવાયે છે. પણ સઉથી ધાર્તી બરેસો વખત જ્યારે બચાંને માએના થાનથી છોડવવામાં આવે છે ત્યારે હોયે છે. મા બાપ જણતાં અથવા સમજતાં નથી કે કયો ખોરાક અચ્ચાંને કોવતવાશે છે, અને પોતાને જે માશક આવે તે અચ્ચાંને પણ આપવો જોઇયે એ વિચારથી પોતાને વાસ્તે બનાવેસો ખોરાક આપે છે અને તેથી તુકસાની થાય છે, વલી માતા

બચાં ઉપર હેત રાખીને ધાનથી તે વખતમાં છોડવતાં નથી પણ ધવાડીયા કરે છે. એથી એવું બને છે કે બચાંને પુરતો કાવલવાલો ખોરાક મળી શકતો નથી કાંચેકે એ વખતે માએતું દુધ બચાંની ગરબ પુરી પાડવાને અશકત છે, બચ્ચું નાકુવત થઈ જાય છે, કોઠો નબલો પડે છે અને એ પછી જ્યારે બીજો ખોરાક આપવામાં આવે છે ત્યારે આંતરડાં ખુજવાયા વગર રહેતાં નથી. વળી કેટલીક વેલા રાખેલી ધવાડનારીઓથી મોટી પીડા થઈ પડે છે; તેઓનું દુધ કેટલી વેલા બચ્ચાંને પુરું પડતું નથી અને તેઓ બચ્ચાંને હ. રસે બીજો ખોરાક આપે છે અને તેથી આંતરડાંને તુક્કસાની થાય છે. એ સમજાઈ કારણો વારેઘડીએ જોવામાં આવે છે અને જો માઆપ સંભાળ લે નહીં તો બચ્ચાંના આંતરડાંમાં મરજ પેદા થાયે તેમાં નવાઈ જેવું કંઈ નથી.

પણ એ સિવાયે ખરાબ ગલીય હવાથી, પુષ્કળ બચ્ચાંને સાથે એક ઝોરડામાં સુવરાવ્યાથી, અધારા ઝોરડાઓમાં રાખીયાથી, અને તેઓને ગલીય હાલતમાં મેલાં કપડાંમાં રાખીયાથી એ દર્દ પેદા થઈ આવે છે. બીજું સાધારણ કારણ બચ્ચાં ઉપર થોડી હવાની અસર થવા દીધામાં હોય છે. ઘણાં બચ્ચાંના હાથ પગ અને પેટ ઉઘાડું રાખવામાં આવે છે અને તેઓ ઉપર હવાની અસર થવાથી પેટનો મરજ લાગુ પડે છે. જે બચ્ચાંને પેટ આવતાં હોયે તેઓના હાથ પગ વારેઘડીએ થંડા માલમ પડે છે અને જ્યારે તેઓને કપડાંથી ગરમ રાખવામાં આવે છે તારે પેટનો મરજ નરમ પડતો જણાયે છે;

બચ્ચાંને એકદમ દર્દ થઈ આવતું નથી, પણ વારે ઘડીએ સેહેજ નીશાણીઓ ઉપરથી બેમાલમ વધીયા કરે છે અને જ્યારે બચ્ચું તવાતું જાયે છે ત્યારે કેટલી વેલા માઆપોને બચ્ચાંની જતન અને દવા કરવાને સુજ પડે છે. પહેલાં દાહડામાં એક બે પેટ આવે છે અને તે ખરેખર બેહજમીના હોયે છે. ઝાડાને રસતે દુધ અને કાંઈ વમર પચરે પસાર થાયે છે અને ઝાડો સફેદ હોી જેવો અને ઝાડો વાસ મારતો હોય છે; એ વેલા ખોરાક બીગડી ગયાથી પેટમાં દુઃખે છે અને ઝાડો પસાર કરતી વેલા બચ્ચું કાંસે છે; કોઈ વેલા ઝાહડામાં લોહીની જરી જેની દેખાયે છે; પણ વારેઘડીએ માઆપ તેથી બેશમ રહે છે, તેઓ એમ સમજે છે કે બચ્ચાંને જરા દુધ જરીયું નથી અને તેનો ઉપાયે લેવાને બદલે તેને એરકારપણથી છુલી જાયે છે. એમ કરતાં આસતે આસતે પેટ વધારે આવે છે, અને જે પેહેલાં ઝાડો થઈ હોયે છે તેને બદલે પલ્લો થતો જાયે છે; તેનાં રંગ પણ એક સરખો રહેતો નથી, કોઈ વખત ઝાડો પલ્લો છુરા રંગનાં પાણી જેવો, કોઈ વેલા થઈ મતોડાં જેવો હોયે છે; વારેઘડીએ

તેમાં સીંચત અને લોહીની જાડી હોય છે, અને વાસ મારે છે. એ દર્દમાં જે મોટા જીવાળે આપે છે તે બચાંની જીખ છે; બચું સધળા ખોરાક હમેશાંની પેઠે લે છે. ખીન્ને જીવાળે એ થાય છે કે બચું એક બે દહાડે સારી પેઠે લાગે છે, જાણે કે કાંઈ હાલુ નહીં અને વધી પાછી આગલી હાલત થઇ આવે છે એ પ્રમાણે એક બે મહીના લગી ચાલીયા કરે છે; પણ એટલામાં બચું પીલાતું જાય છે, ચામડીનો રંગ શીકો પડે છે, ચામડી ખભ-રાયેલી અને સુકાયેલી લાગે છે; આંખમાં ખાડા પડે છે, અને સુસત થતું જાય છે. કેટલી વેળા લાકડાંની મીલાલે પડી રહે છે. એ વખતે પણ જીખ સારી રહે છે, અને તરેહવાર નહીં મારક આવે એવો ખોરાક ખાવાને હોંસ કરે છે, પણ સધળો ખોરાક ખાધો તેવોજ વગર જરૂર થયે જાડામાં પસાર જઇ જાય છે. આસ્તે આસ્તે જેમ પેટ વધારે આવે છે, તેમ બચું વધારે લેવાતું જાય છે. ચામડી કચલી વળીને હાડકાં દેખાય છે, ગાલમાં ખાડા પડે છે, અને બુઢા માણસના જેવો અવતાર થઇ જાય છે. જ્યારે દર્દ અટકતું નથી; ત્યારે પેટ રાત દીવસ મળીને ૧૦-૧૫-૨૦ અથવા વધારે આવે છે. પેટ વાસ મારતાં સાખનાં પાણી જેવાં, કેટલી વેળા જુરા રંગના, કેટલી વેળા લીલાં આવે છે. પેટમાં ઘણું હોરમાય છે. જાડો આવતી વેળા બચું ઘણું કાંસે છે, અમાન બાહર નીકળી આવે છે, અને પેટ કુલીને ઢાલ જેવું થઇ આવે છે, કોઇ વેળા ચીમ-ળાયલું અને નરમ હોય છે, પણ દાખતાં પેટમાં ગગરાટ માલમ પડે છે. એ વેળા ખચીનજ જાણવું કે આંતરડા સરી ગયેલાં છે; એટલે તેમાં ચાંદાં પડીયાં છે. આખતે આસતે તે વધારે ખરાબ હાલતમાં આવતું જાય છે અને ઘણી વેળા વગર જણાવે મરણ નીપજે છે. કેટલી વેળા વચમાં ખીન્ન દર્દો ગણાયો કરે છે અને તેથી જલદીથી મરણ થાય છે. કોઇ વેળા પેટ તદ્દન બંધ થઇ જાય છે, પણ તે કાંઈ સારી નિશાણી નથી; કાર્યકે ખરાબ જાડો આંતરડામાં રહી જઇને વધારે તુકાસાની કરે છે.

બચું સુધરવા ઉપર આવીયું છે તે ક્યારે જાણવું કે જ્યારે પેટ પીલા રંગના થાય અને વગર જરૂર થયેલા ખોરાકને બહુ ખરો જાડો પસાર થાય; અથવા સુસ્ત બચું આસતે આસતે હુશીયારી અને ચાલાકી પકડે, પેટમાં હોરમાયે ત્યારે રડે, અને રડે, તારે આંસુ પડે તારે તો ખચીતથી જાણવું કે હજી બચું સુધરી શકશે.

બચાંના ખોરાક વિષે બરાબર સમજ નહીં હોવાથી વારંવાર એ દર્દ થઈ આવે છે, એટલા માટે જરૂર છે કે દરેક મા બાપે એવાં બચાંના



ખોરાક વિષેની સમજ રાખવી જોઈએ. બચ્ચાને આશક આવતો ખોરાક કયો છે ? તેને ક્યારે કેટલી વખત અને કેવી હાલતમાં આપવો, બચ્ચાને દુધ સિવાય બીજા ખોરાક શું આપવો અને ક્યારે આપવો, બચ્ચાને ચાનથી ક્યારે છોડવું, એ સઘળા બીના હક્ષમાં રાખવી એટલું જાણવું બસ છે કે, બચ્ચાને દુધ સિવાય બીજા ખોરાક આપતી વેળા ધણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

બચ્ચાને અને તેમાં નખળાં બચ્ચાને હમેશાં ગરમ રાખવું. જો પગ ઉધાડા રહે છે, તો સરદી પકડી આવીને પેટ છુટી જાય છે. ધણી વેળા માલમ પડશે કે, બચ્ચું પેટમાં દુખારો થયાથી રડ્યાં કરે છે. તપાસ કરતાં પગ ઠંડા ઉધાડા માલમ પડશે. જો તરત પગને ગરમ કીધા હોય; તો પેટનો દુખારો પણ તરત નરમ પડી જશે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે, કેટલી વેળા દવા કરતાં માવજત વધારે શાયદો કરે છે, તેમાં પેટ ઉપર ફલાનેલનો બેવડો પાટો વીટાળી રાખવાની ધણી જરૂર છે. જે બચ્ચાને પેટ આવતાં હોય તેને તો એ પાટો રાખવાની ચોક્કસ જરૂર છે. વધી થંડી હવામાં ચા બચ્ચાને બાહર ખોલ્લી હવામાં ફેરવવું નહી, તેમાં સરદ હવા અને ધુમસ હોયે તારે તો કદી પણ ભેદ જવું નહી. જે બચ્ચાને પેટ આવતાં હોયે છે તેઓને હવાના ફેરબદલ થવાથી તેઓ ઉપર સારી અથવા માઠી અસર થાય છે. જો હવા ખુશ સુકી હોય છે તો પેટ બંધ થઈ જાય છે અને જો તે થંડી અને સરદ થાય છે, તો પેટ પાછાં આવે છે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે બચ્ચાને હવામાં બાહર ભેદ જતી વખતે કેટલો સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. એટલા ઉપરથી વધી એમ નહી સમજવું કે બચ્ચાને ઘરમાં રાખવું. ઝોરડામાં ચોખી હવા આવવાની જરૂર છે પણ સંભાલ રાખવી કે જ્યાં બચ્ચું સુતું હોય ત્યાં પવનનો ઝપાટો આવે નહી. જો બચ્ચું જરા મોટું હોયે તો તેને ઝોરડામાં થોડું ધણું ફેરવાને કસરત આપવી જરૂર છે. જે બચ્ચાને વારંવાર સરદીથી પેટ આવી જવાની ટેવ પડી હોયે તો તેઓને સહવારે ઉઠતાં વાર સરકો અને થંડાં પાણીનું સરખા ભાગ મેલવીને અથવા એક ભાગ સરકો અને એક ભાગ કોલોન-વાટરના ભેદ તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખીને પેટ અને છાતી ઉપર વાદલાંએ ફેરવે એવડું એથી બચ્ચાને જલદીથી સરદીની અસર થશે નહી.

જ્યારે પેટનો ગરમ લાગુ પડીયો હોયે, ત્યારે હવાની સંભાલ ધણી રાખવી અને તરત પેટ ઉપર ફલાનેલનો પાટો બાંધવો અને 'પ્રે મોન્' પહેરાવવાં. પેટ આવીયા પછી સશર્ધ ધણી રાખવી; સદરા આગવની જગ્યા

અછો રીતે સુકવેલી રાખવી. ખરામ થયેલાં ખોરતીયાં તરત ઓરડામાંથી કાઢી નાખવાં અને ઘોચા વગર ફરીથી વાપડવાં નહીં; ખીછાતું ખરાખ-થાયે નહીં તેની સંભાલ રાખવી; એટલા માટે ખીછાના ઉપર એઈલિક્કલોથ પાંચરવું અને તે ઉપર ખોરતીયાં સુકવાં. ઘણી વેલા જોવામાં આવે છે કે ઝાડો ખીછાના ઉપર થાયે છે, તે માત્ર ઘોષ નાખવામાં આવે છે અને તેની ઉપર ખોરતીયાં મુકીને બચાંને સુવાડેછે. એ રીત ઘણીજ ધીકારવા જોગ અને નુકસાનકારક છે. બચાંતું ખીછાતું ખરામ થયું નહીં હોય તો પણ દરરોજ એક વખત વખાતું રાખવાની જરૂર છે. સફાઈ જેવી માવજત ખીજ કાઢી પણ નથી અને એ ચીજમાં ખાંભી રાખીયાથી સઘળી ખીજ માવજત નકામી જાયે છે. એ સિવાયે બચાંને દહાડામાં બે વખત કુકાં પાણીમાં બેસાડીને આંગ સાફ કરવાની ઘણી જરૂર છે. ઘણા લોકો બચું આજરી પડીયું એટલે તેને નહવાડવું ધાસતી બરેલું સમજે છે અને તેને વગર આંગ ધોવે દાહાડાના દાહાડા રહેવા દે છે; એમાં પણ તેઓ મોટી ભુલ કરે છે. જો બચાંને સંભાલથી નહવાડીયું હોય, એટલે પાણીમાં બેસાડીને આંગ ધોયુ હોયે તો કાંઈ પણ અડચણ થતી નથી, પણ ઓર શયેદો થાયે છે; ચામડી ઉપરની ગલીચી દુર થાયે છે અને દર્દીનું જોર વધતું નથી. જે બચાંને પેટ આવતાં હોયે તેની ચામડી ઉપરથી પસીના બોલાસાથી જાયે એવી રીતે કપડાં નાખવાની જરૂર છે, કાયે કે તેમ કીધાથી પેટ બંધ થાયે છે.

ખીજ જરૂરની માવજત તેના ખોરાક વિષે છે. બચું ગમે તે ખાવા માંગે તે કદીપણુ આપવું નહીં. બચાંને ખાવા ગમે છે તેથી તે ખોરાક જરૂરપત પણ થઈ શકે એ વિચાર ભુલભરેલો છે. એટલા માટે જરૂરપત થઈ શકે એવા ખોરાક શિયામ બીજો કાંઈપણુ આપવો નહીં. જો, બચાંને તરત છોડવું હોય તો, પાછું ધવાડવા માંડવું; અથવા ધવાડનારી રાખવી. જો બચું થાન લેવા ના પારે: તો પછી તેને દુધમાં તેટલુંજ ચુનાતું પાણી નાખીને ખરાખર એકસ વખતે દહાડામાં ચાર પાંચ અથવા છ વખત પાવું. ઘણી વેળા ગાયતું દુધ માફક આવતું નથી; અને દુધ જરૂરપત થયા વગર નીકળી પડે છે, એ વેળા દુધ બંધ કરી નાખવું; અને તેને બદલે હલકો મટનનો શેરવો અથવા હલવાનના શેરવામાં જવનું પાણી સરખે બાજે મેળવીને આપવું.

એક ખીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. બચાંને પુરકળ પાણી પીવા દેવું નહીં; કેમકે લે તરત લોહીમાં પસાર થઈને ઝાડાને રસ્તે બાકેર પડે છે,

અને તેથી ઝાંટે જવાની હાજત વધે છે. એટલા માટે પાણી વારંવાર પશુ-થોડું આપવું.

દોઢ વર્ષનાં બચ્ચાંને માટે ૨૪ કલાકમાં આ નિચે જણાવીયા પ્રમાણે બરાબર વખતે બોરાક આપવાથી ધણો ફાયદો થાય છે.

૧ છું. સહવારના ૭-૮ વાગતે—લીબીગનો બચ્ચાંનો બોરાક એક ચમચી લેઇને બે ઐંસ દુધ અને બે ઐંસ જવના પાણી સાથે પીગ-લાવીને પાવું.

૨ છું. ૧૧ કલાકે—એક રતલ મટનનો એક પૈંટ પાણીમાં હલકો શેરવો બનાવીને માત્ર ૬ ઐંસ રેહે તે પ્રમાણે ઉકળીને આપવું.

૩ છું. ૨-૩ કલાકે—તાજી છાસ ૬ ઐંસમાં એક ચમચી મલાઇ મેલવીને પાવું.

૪ થું. ૫-૬ કલાકે—એક છાંતી દાળને એક ચમચો તજના પાણીમાં ખુબ હીલવવી, તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવી અને તેમાં ૧૫ ટીપાં ખાંડીના નામવાં અને સગળું પાછા દેવું.

૫ મું. ૮-૯ વાગતે—સહવારના પહેલા બોરાકની મીસામે આપવું. એ પ્રમાણે ચાલીયાથી ધણો ફાયદો જલદીથી થાય છે.

પેહેલાં દર રાત્રે બચ્ચાંને કુકાં પાણીમાં બેસાડવું અને જો નબલું ધણું થયું હોયે તો તેમાં થોડી રાઈ નાંખવી. પેટને હલકે હાથે મસલીયાથી ધણો ફાયદો થાય છે. જો પેટમાં દર્દ થાયે તો હાથ અને પગ હલવેથી મસલવા. જો બચ્ચું ધણું પીલાયું હોયે તો કાટલીવરતું તેલ થોડું લેઇને આપ્યા બદને મસળવું. જો એથી પેટ વધુ આવે તો મુકી દેવું અને પાછું બદન ને કોડું મસલવું. જો પેટ દાખીયાથી દર્દ માલમ પડે તો અરધી રાઈ અને અરધો અલસીનો આટો બેલી તેની પોલટીસ બનાવીને છાતીની ઉપર મુકવી, પેટ ઉપર મુકવી નહી; પેટ ઉપર માત્ર સેહેતી અલસીની પોલટીસ મુકી રાખવી અને વખતે બદલીયા કરવી.

જો બચ્ચું ધણું નબલું થતું જાયે તો ૫-૧૦ ટીપાં પેલ ખાંડી અથવા ૧૦-૨૦ ટીપાં પેલ જીનો શેરીવાઇનના દુધ સાથે મેલવીને દાહાડામાં ૩-૪ અથવા ૬ વખત અથવા દર કલાકે આપીયા જવું.

એ ઉપરાંત બીજા ધણાંક ઉપાયો છે પણ અમીન માતા સમજી ન શકે માટેજ રજુ કરેલા નથી.



બાળકોને થતો અતિસારનો આડો, (શંઘરણી.)

## DIARRHŒA.

૧—બાળકને થતો અતિસાર નામનો આડનો રોગ—તેને શરૂ-આત-સમજણ અને વનસ્પતિના જાણીતાં ઉપાયો.—આ રોગ બાળકને લાગુ પડે છે ત્યારે આડા સાથે બાળકના પેટમાં અમળાટ (colic) થાય છે. થોડો તાપ આવે છે ને બાળક બેચેન જેવું લાગે છે. આવા આડા લાલ રંગના ને ખાટા વાસના હોય છે ને પાછળથી તે પેટા પાટળા પાણી જેવાજ લીલા હોય છે. આવા બાળકોને સરદીથી દુરજ રાખવું. આંગમાં ગરમ કપડાંઓ રાખવા બે અપચો (Indigestion) જેવું લાગે તો શરૂઆતમાંજ એરંડીયું આપી તે દુર કરવો ને બે બાળક મોટું હોય ને ખોરાક લઈ શકતું હોય તો ખોરાક બીલકુલ નહિ આપવો ને દુધ પાતળું કરીને આપવું યાતો ડયા બાગે તેમાં લાઇમ (Lime water) મેળીને આપવું. અનાજ વગેરેની ખોરાકી આપવી નહિ. કોઈ વખત ઉલટી પણ થાય છે ને કોથ્તેરા જેવુંજ લાગે છે ને દરરોજના ૧૦ થી ૧૫ પેટા ઉપરા સાપરી આવે છે. ને રંગેખી જુદા જુદાજ હોય છે. આવી વખતે જમ બને તેમ ખુદ્દુને ચોખી હવામાંજ બાળકને રાખવું તેને ચીડવવું નહિ ને બે બાળક બહુજ નમળું પડતું જાય તો ડોક્ટરને પુછી જ્વરાક આદી આપવો. દુધથી બે વોમીટ કરે તો બારલીતું પાણી આપવું. પેટ ઉપર ગરમ કપડું હંમેશા રાખવું. હાથ પગો ગરમ રાખવા (સુંક કે અજમાની જુકી ધસીને ગરમ રાખવા) બે ઘરની આસપાસ આવો રોગ ખીજ બાળકને હોય તો તેના સમાગમમાં બાળકને લાવવું નહિ.

૨—બાળકને લાગુ પડતો અતિસાર તેના થોડાંક કારણો. બચ્ચાંઓને અતિસાર લાગુ પડવાના ઘણા કારણો છે. ગેરવાજખી રીતે ખોરાક આપવો, અતીશય ગરમ હવા, ગરમીમાંથી ઠંડી ને ઠંડીમાંથી ગરમીના હવામાં થતા ઓચીંતા ફેરફારો, બગડેલું દુધ, કમ પોષણ મળવું, અજીર્ણના જીવા રોગો, ગલપચાં સુકવા, બરડાનાં કાંઠા ગળાઇ જઇને તાવદાન હાલત થવી, ગદળું પાણી, આસપાસના સુખ શાંતીને નહીં બેસતા આવે એવા સંજોગો, અને Saprophytic દરદ ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓથી થતી કીચા વગેરે સુખ્ય કારણો જણાય છે. આસ ઉતાળામાં થતો કહેવાતો અતિસાર

ખીજ રૂઢીઓમાં લાગુ પડતા અતીસારથી કાંઈ ખાસ્યતે જુદો ભા નથીજ. સીવાય કે તે વધી તીક્ષ્ણ થતો, ને તે વળી જલદીથી કાણુમાં ન આવતો જણાય છે. તેને માટે અટકાવના ઉપાય સુચવવા અગાઉ તેને નીચલા વર્ગમાં વહેંચી નાખવો ઠીક થઈ પડશે:—

આંતરડાને લગતું જીવું કે તીક્ષ્ણ અજીર્ણ—વાસ મારતા, બડબડી આવતા પેટથી ઉડતો અતીસાર; જે તીક્ષ્ણ, જીનો કે પછી ઝોઢી વેદના કરનારો અથવા તો મરડાના રૂપનો હલકા કેલેરાઈપી સ્વરૂપવાળો.

(૧) પહેલા આંતરડાના અજીર્ણનો અતીસાર સરવે સાદા રૂપનો ને જરા જેટલાં કે પછી બીલકુલ તાવ વગરનો તેમ થવાના કારણોમાં દુધ હજમ ન થતા ખોટકાના આધારે અંધાવું, ચીકાશ અથવા તો સ્પર્શ ને ખોડવાળા તત્વોથી કરીને ક્યારેક ઉત્પન્ન થવાનું કારણ મળવું.

(૨) ઉબાણવાસ મારતા પેટમાં Saprophytic જંતુઓની ક્રીયા થતી હોય છે.

(૩) મરડાના રોગપર આવી પડેલો અતીસારમાં Shega Bacillus મુખ્ય કામ કરે છે. એ ઉપરાંત તેમાં Bacillus pyocyaneus, streptococci and staphylococci જણાય છે.

ઊનાળાની ઋતુ શરૂ થતાંજ બચ્ચાંનું રોગની સામે થવાનું સાધારણ કોવત કેટલુંક નરમ પડેલું લાગે છે. એ વખતે બચ્ચાંનો જઠરસ (Gastric Juice) તેમજ Pancreatic Juice ઝોઢાં પ્રમાણમાં જરૂરતો જણાય છે, આને સમયે બચ્ચાંઓને નાનાં પ્રમાણમાંજ ખોરાક હજમ થઈ શકે છે, અને એ કારણે આંતરડાં બરાબ રહેતા ઝોરથીને જાત જાતના જંતુઓ લાગુ પડે છે. એટલા માટે બચ્ચાંઓ જઠરસ અથવા પાચન કરનારા રસનું જેટલાં પ્રમાણમાં જરૂરનું થતું હોય છે, તે પ્રમાણને અનુસરીને બચ્ચાંના ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું કામ ઘણું વાજબી જણાય છે. જે બચ્ચાંઓને વાસ મારતાં પેટ આવતાં હોય; તેઓનાં આંતરડાં રેચ (જીલાળ) લાવનારી દવાઓથી સાફ કરવાથી એવા ઉડતા રોગમાં ઘણો ફાયદો મેળવાશે. વળી બચ્ચાંના કપડાં અને સુખશાંતી નિયમે જાળવવાનું કામ એ તબીબે ડહાપણબરું છે. ઘણી ગરમ ઋતુ દરમ્યાન બચ્ચાંને હલકા કપડાં પહેરાવવા; અને બને એટલા ધરમાંજ રાખવા; પથુ જો, ધરતી બાહેર ઠંડી ને છાયાવાળી જગ્યા હોય; તોજ ત્યાં જવા દેવાં.

૩—અતિસાર શંકરણીના ઝાડાના રોગના થોડાંક લક્ષણ—

**તિન્દા ઉપાયો.**—આ રોગવાળાને અન જરૂર નથી. જરા ખાધ કે ઝાડે જવું પડે છે. પેટ મોટું થાય છે, દુઃખ થાય છે, શરીર ને હાથપગો અસક્ત રહે છે. તે માટે જે વનસ્પતિના ધણાંક ઉપાયો છે, તે નીચે પ્રમાણે રજુ કરેલા છે:—

**ઉપાય ૧ લો.**—શંખ બસમ પાંચ વાલ, સીંધવ, ૫ વાલ એ બંનેને ભેગા વાટીને ૧૦ તોલો મધ લેવું; તે સાથે મેળવીને ૭ થી ૮ દિવસ સુધી ચાટવું. ચાવલ ને છાશ શિવાય બીજું કશું ખાવું નહીં.

**ઉપાય ૨ જો.**—રાંતગાંજો—ચીકણા મૂળ બેલકાયલી, સુંઠ, ધાણા એ ૧-૧ તોલો લેવું; ને સઘળું ખોખરું કુટી નાખવું. તે ૧ શેર પાણી નાંખીને ખુબ ઉકાળવું. ને નવટાંક પાણી રહે; ત્યારે ઠંડું પાડીને કપડાંથી ગાળી નાંખવું. સવારે તે પાણી પીવું; ને તેના કુંચા ઉકાળીને સાંજે પીવા. એમ ૭ થી ૮ દિવસ સુધી કરવું.

**ઉપાય ૩ જો.**—હીમજ, કોઠનો ગલ, સુંઠ, ધાવડીના કુલ, જડું, રસાંજન, ઇંદરજવ, નાગરમોષ, સફેદ અતીવીશની કળી, ઇંદરજવનાઝાડની છાલ, પદમકાષ્ઠ, મોરવેલ, સોખડ, પાડમૂળ, ટેટુમુળ, ગલો, આ બધી દવાં ૧-૧ તોલો લઈને ખોખરાં છુંદી નાખવા. ને ચુલે ૧ શેર પાણી નાંખીને ઉકાળવું. નવટાંક પાણી રહે; ત્યારે ઉતારી કપડાંએ ગાળી નાંખવા. સોજું પાણી સવારે પીવું, ને કુંચા પાછા ઉકાળી સાંજે પીવું. ૭ થી ૮ દિવસ સુધી ચ.લુ રાખવું. ચોખા ને છાશ શિવાય બીજું કશું ખાવું પીવું નહીં.

(એ ઉપરાંત જો દર્દને ખાધેલું નપચે ઝોચીતો ઝાડો થયા કરે, હાથ પગ ને શરીર અસક્ત થાય શરીરમાં ગોટલા બંધાય ને પેટમાં સુળ થાય ત્યારે અતીસાર થયલો જાણુવો આ માટે વનસ્પતિના નિચલા ઉપાય જાણીતાં છે તે મોટી ઉમરે પુગેલા માણસ માટે છે, નાના બાળકને તેમના હથો જથ્થો આપવો.)

**ઉપાય ૪ થો.**—કરંજના ઝાડની છાજ લીંડીપીપર—સુંઠ, પીપળામુળ, ધાણા, હીમજ, એ સઘળાં ૧-૧ તોલો લેવા ને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવા ને નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળીને સવાર સાંજ ૫ થી ૬ દિવસ પીવું.

**ઉપાય ૫ મો.**—કાંટાખોખર, કાંગ, ભોંયરાંગણી, એ ત્રણે ચીજો ૧-૧ તોલો લઈ ખોખર કુટીને પાણી ૧ શેર નાંખી—નવટાંક રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળી નાખવું—સવાર ને સાંજ ૫ થી ૬ દિવસ બે વાર પીવું.—

**ઉપાય ૬ થો.**—સુંઠ, બરમીનોપાલો, હીંગ, હીમજ, ઇંદરજવ,

એ સઘળુ ૧-૧ તોલો લેવું ને સર્વને બોખરાં કુટીને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું નવટાંક રહે ત્યારે ઉતારીને કપડાંમાંથી ગાળી કાઢવું તેમાં મધ ૧૦ તોલો નાંખી પીવું એ રીતોથી દરરોજ બે વાર ૭ થી ૮ દીવસ સુધી પીવું.

ઉપાય ૭ મો—ધોડાજવ, ધાણુ, વાવડીંગ, બીલીનારળનો ગળ, જ્યેષ્ઠ-એ સઘળી ચીજો ૧-૧ તોલો લેવી-છુંડીને બોખરા કરવા ને ૧ શેર પાણી નાંખી ઉકાળવું ને નવટાંક રહે એટલે ઉતારીને કપડાંથી ગાળીને સવાર સાંજ ૫ થી ૬ દીવસ સુધી પીવું.

ઉપાય ૮ મો—સહદેવીનું સુળ ૧૦ તોલો રાત્રીએ સુતી વખતે કમરે બાધવું.

ઉપાય ૯ મો.—નવટાંક દુધમાં બોરડીની છાલ અરધો તોલો લઈ ધસીને પાવી. ૩ થી ૪ દીવસ સુધી આ દીવસમાં બે વાર પાવું.

ઉપાય ૧૦ મો.—દાદમનીછાલ, -ઈદરજવનાઝાડનામૂળની છાલ બે તોલા ૧ શેર પાણીમાં નાંખી તે ઉકાળો ને નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને કપડાંથી ગાળી નાંખવું ને સવાર સાંજ મળી બે વાર ૩-થી ૪ દીવસ પીવું.

ઉપાય ૧૧ મો—એરંડાના પાંદડાનો રસ ૧ તોલો કાઢવો, ને સેકેલી સુક ૧૦ તોલો લઈ તેમાં ધસતી ને દીવસમાં ૩ વાર જ્યાં સુધી પેટ બંધ થાય ત્યાં સુધી પાવું. બાળક માટે ઉમરના પ્રમાણમાં લેવું, એ ઉપરાંત બીજાં બધાંકે ઉપાયો છે પણ આ સહેલા ને સાદા છે તેજ રજુ કરેલા છે.—

## બાળકોને આવતુ ગોવરૂ. Measels.

ગોવરૂ યાને સહીયડ તો બાળકને સાધારણ રોગ છે. બે ચાર વર્ષમાં નાનપણે યા તો મોટી ઉમરે પણ એ રોગ થાય છે. બાળકમાં એ રોગ બહુ ઝડપી રીતે ફેલાય છે કાંકે એ ઉડતો રોગ છે માટે બહુજ સંભાળ જે ઘરમાં એકથી વધુ બાળકો હોય ત્યાં લેવી બહુજ સારી છે. આ રોગમાં જે પુરતી અરદાસ લીધી હોય તો બહુજ સહેલથી એ રોગ દૂર થાય છે. પણ એ વિષેની કશીખી સમજણ આજકાળની અજ્ઞાનને દરેક રીતથી ફેશનમાંજ સમય પસાર કરતી છોકરવત માતાઓને નથી. અફસોસ ઉત્પન્ન કરે એવું તો એજ છે કે બિબ્બની મોતા થનારી ૧૬ થી ૨૦ વર્ષની છોકરીઓને આજકાળ સ્કુળમાં નાચવાની કુદવાની-ભાવજીની વગેરેની તાલીમ અપાય છે. અને કોમ પરકોમમાં જાહેર રીતે નાટકના તખ્તા ઉપર તેઓ ઉકમાઈથી પોતાનો હુમર શરીર અડી મોરીને દેખાડી સુંકેલા

છે. આની તાલીમ આપનાર સ્કુલના સુકાણીઓ યા તો કરતાકારવતાઓ એથી શું ફળ નિપજવી શક્યા છે ? યાતો બવિષ્યની આવી માતાઓને શું ફાયદો કરી શક્યા છે ? આ કરતા હવે દરેક સ્કુલોમાંજ એવી તાલીમ મળવી જોઈએ કે તેથી એક ઉમરે આવેલી છોકરી પોતે પોતાના બાળકનું બવિષ્ય પોતેજ સુધારે ને બનાવે એનુંજ “બાળ ઉછેર” નું જ્ઞાન સ્કુલમાંજ સંપાદન કરવુંજ જોઈએ છે.

અને સ્કુલ ચલાવનારે હવે એવીજ ઉચ્ચેગી તાલીમ દર અઠવાડીએ એક વાર પણ સ્કુલમાં ખાસ આપવીજ જોઈએ કે તેથી તુરતની માતા થયલી ને થનારી, પોતે બીજાની મદદવગર વગર ગભરાતે પોતાની ને બાળકની પુરતી જતન લઈ શકે ને બવિષ્યની એક ઉચ્ચેગી કુશળતા ધરાનારી માતા થાય, -જે આવી સંપૂર્ણ તાલીમ દરેક માતા ધરાવી શક્તિ હતે તો આજકાળ જે રીતે નિર્દોષ બાળકનો કચડધાણ નિકળે છે તે કાંઈક વાતે કમતી થતે ને ઓલાદ આપદ થતે, પણ આવા ખરા જ્ઞાનની ગેરહાજરીથી પારસીકામ મધે ધણાંક કુટુંબોમાં ડોક્ટરનો પગ પેસારો ખુશી રીતેજ ચાલુ છે. તેનું સુખ્ય કારણ માતાઓની અજ્ઞાનતાજ છે. ધણીક માતાઓ આજસુધી પોતાના બાળકને કમળો, ગોવર, કે નાના આકારે થયલા સહીયદ વગેરે પારખી શકતા નથી; તેથીજ રોગ શરૂઆતમાં બચકર રીતે વધે છે. ત્યારેજ પછી ઉપાય માટે કાળજી લેવાય છે. આ માટેજ મેં એવા રોગો યા દર્દો ખાસ વિસ્તારીતેજ અનેક ભોગે ખુશી રીતેજ વર્ણવ્યા છે, કે તેનો અભ્યાસ દરેક ઉમરે આવેલી સ્ત્રીઓને કરવા માટે અરજ કરે છું કે તેથી આજે નહીં; પણ વર્ષે બે વર્ષે કે પાંચ વર્ષેખી આ જ્ઞાન પોતાના યા કુટુંબના કોઇપણ બાળક માટે ઉપયોગી નીવડી શકશે.

બાળકને ગોવરાંની છાંટ દેખાયા આગમજ પહેલાં તેને તાવ આવે છે. આંખો લાલ થઈ આવેજે, સળેખમ અને જરા ઠાસો થાય છે. એ પ્રમાણે ત્રણ દહાડા લગી રહે છે. એથી દહાડે ઘણુંકરીને સાંજે મ્હોડાં અને ગળાં ઉપર લાલ છાંટ જાણે મચ્છરના કબથી થઈ હોય તેવી જણાય છે. બીજે દહાડે સહવારના પહોરમાં આખું અંગ છાંટથી ભરાઈ ગયલું દેખાય છે, એ વખતે તાવનું જોર જરા નરમ પડે છે, કોઇ વેળા તાવનું જોર વધે છે. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ લગી આંગ છાંટથી ભરાયા કરે છે, અને જોસ ઉપર આવે છે. પહેલાં છાંટ છુટી છુટી હોય છે, પછી સાથે મળીને અરધા ચાનની મીસાસે, અથવા ઘોડાની નાલની મીસાસે પુષ્કળ ચકરડાં નજરે આવે છે. તાવ આવ્યા પછી સાતમે દહાડે અથવા



છાંટ દેખાયા પછી ત્રીજે દહાડે એ છાંટતું જોર નરમ પડવા માંડે છે. લાલાશ કમતર થાય છે, અને છોલતાં થવા માંડે છે. બે ત્રણ દહાડામાં છોલનાં નીકળી જઈને અંગ અસલની મીસાએ સાર માલમ પડે છે. છોલતાં નીકળતી વખતે ચામડી ઉપર ઘણા ખુજવાટ થાય છે, તે સાથે તાવ તદ્દન નીકળી જાય છે. પણ જરા ઠંડો તથા સળેખમ રહી જાય છે, તે પાંચ સાત દહાડામાં નાશુદ્ધ થાય છે.

ગોવરા અને સહીયેડમાં મોટા ફરક તેઓની છાંતમાં છે. પહેલાં તેઓ પરખાઈ શકાતાં નથી, પણ જ્યાં છાંતની સાથે લાલ આંખ, સરકમ અને ઠંડો હોયે ત્યારે ખચીતથી જાણવું કે ગોવરું આવશે. સહીયેડની છાંત બે ત્રણ દીવસમાં પાણીથી ભરાવા માંડે છે પણ ગોવરાની છાંત માત્ર જરા મોટી થઈને તેવીજ રહે છે, તેમાં કંઈ પણ પાણી ભરાતું નથી.

ગોવરાના દર્દનો રંગ સહીયેડ કરતા જરા થોડો ભુરો છે. ગોવરાનાં માંથી બચવાને ઘણી આશા રહે છે કે જે સહીયેડના રોગમાં નથી. તો પણ ગોવરાંથી પુષ્કળ મરણો થાય છે. ઘણી વેલા તાપનું જોર ઘણું રહે છે અને ભેખ ઉપર તેની અસર થઈને મરણ નિપજે છે. ગોવરાંની છાંત પુષ્કળ હોયે તો તેની કાંઈ પણ ચીંતા નથી; જેમ વધારે છાત તેમ જલ-દીથી રોગ નિકળી જવાની આશા રહે છે. સહીયેડમાં તેમ નથી, તે રોગમાં જેમ ઘણા દાણા તેમ વધારે ધાસતી બરેલા છે. ગોવરાંની છાત જે બરાબર બાહેર નીકલી આવતી નથી અથવા જે આવીને બેસી જાય છે અથવા નાશુદ્ધ થઈ જાય છે તો તે ઘણું ધાસતી બરેલું છે. જે છાત લાલ હોવાને બદલે કાળી માલમ પડે અથવા લાલ દેખાઈને તેનો રંગ કાળાસ ઉપર આવતો જાયે તો તે પણ ઘણું ધાસતીમરેલું છે અને એ બેક કારણોથી પુષ્કળ મરણો નીપજે છે. ગોવરાના રોગમાં જે ઘણા મરણો નીપજે છે, તેની સાથે જે ઠંડો હોય છે, તે વધીને ફેશસાનુ દર્દ પેદા કરીને નુકસાની કરે છે. તેથીજ છે પહેલાંથીજ ઠંડો ખરાબ હોય છે, અને ગોવરું હજુ તો સુકાય નહી, તેટલામાં મરણ નીપજે છે. ઘણી વેળા ગોવરું નરમ પડી રહ્યા પછી ઠંડો ચાલુ રહે છે અને તે વધી પડીને મરણ નિપજે છે, એ ઉપરથી માલમ પડશે કે, ગોવરામાં એકથી વધારે બાબતની બીલીક રાખવી પડે છે. વખતસર ગોવરું નીકળી ગયા પછી ઠંડો ખરાબ હોય છે તો તેથી મરણ નીપજે છે.

ગોવરું અચ્ચામાં વરત લાગુ પડે છે, ભરજીવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગુ પડી શકતો નથી; તેપણુ માણસની છાંદગીમાં એ રોગ એક વખત પણ આવ્યા વગર રહેતો નથી.

સહીયેકની મીઠાસે એ રોગ આવતોજ અટકાવના કાંઈપણ ઇલાજ માલમ પડ્યો નથી. જેવું માલમ પડે છે કે, ગોવરાંતુંજ દર્દ લાગુ પડ્યું એટલે એટી સંભાળ રાખવી કે, જ્વન ઉપર ઠંડો પવન લાગે નહીં. એટલા માટે એરડો સહેજ મરમ રહે જિવી મેલીજ કરવી; પણ કદી પણ બારી બારણાં પણ બંધ કરીને એમ કરવા નહીં. ખીજાના આગળથી બારીઓ બંધ રાખવી; અને એરડામાં પવન ફરતો રહે; એ પ્રમાણે બંદોબસ્ત કરવો. આંખ ઉપર ઘણો ઉઝાસ પડવા દેવો નહીં. એટલા માટે બારી બારણાં ઉપર છાંયી કરવન નાંખવી. ઘણું ઠંડું પ્રાણી પાવું નહીં. ખોરાકમાં—કાંઈ, દુધ સિવાય બીજું કાંઈપણ આપવું નહીં. એ રોગમાં ઘણી વેળા પહેલાંથી પેટ આંચે છે, એટલા માટે કદીપણ કાંઈ જાતનો જીવાળ આપવો નહીં. જો, પેટ ફબજ હોય; તો હલકો “ રાઇબારળ ” નો જીવાળ આપવો. ગરદન અને છાતી રક્તનેલથી ઢંકેલી રાખવી. કાંઈ કાંઈ વેળા છાંટ કાળી મારી જાય છે, અથવા તદન ઉડી જાય છે. એ વખતે તરત સહેવાઈ યા એવા ગરમ પાણીમાં બેસાડવું; અને પગના તળીયાં અને હાથની ટીલી ઉપર રાઇ મારવી. એ વખતે ડાક્ટરની મદદની જરૂર છે. એ રોગમાં ઠંડો ઘણી ધારતી ફરેલો છે, અને તેને માટે ડાક્ટરની દવા કરવાને પ્રણવાર પણ ચુકવું નહીં. આપણા લોકો એમ વિચારે છે કે, ગોવરાંતું ડાક્ટરની કાંઈ અગત નથી; તે વીચાર ભુલ-ભરેલો છે, માટે બાળકના ડાક્ટરની ખાસ સલાહ લેવી.



## બાળકોને આવતા—

# સહીયેક-Small Pox.

સહીયેકનો રોગ આખી દુનિયામાં જાણીતો છે તેમજ બહુજ જુના કાળથી તેની દુનિયામાં જુદા જુદા શહેરોમાં ઉત્પન્નતિ થયેલી છે ને લાખો માણસોના લોભે મીલેલા છે તે તવારીખ ઉપરથી માલમ પડે છે. આ રોગ ઇ. સ. ૬૬૨ માં હિન્દમાં ફર થયેલો માલમ પડેલો છે. આ રોગ બહુજ “ચોળી” માને હોય છે. બ્યારથી એ રોગની શરૂઆત થઇ ત્યારથી તેના પેશકાઓ સાર થાય ત્યાં સુધી તે ખીજા અનેકોને હવા મારતો, પરસેવા, કબો ખીજાં, ખીજાના બોરે મારતો સાધારણ માણસમાં એ રોગ ઝડપી-

રીતે દેલાય છે. એવું જણાય છે કે અનુષ્ઠાની છંદગીમાં એ રાગનો એક હુમલો થાય છે. ને જેની દેહ મરમ હોય છે, તેને ઘાટે એ રાગ ધારતી બરેલો છે. ધણીક વખતે એ રાગ સ્ત્રીને થાય છે ને સ્ત્રી તે સ્ત્રી મર્મવાળી હોય છે તો તેના બાળકને મર્મમાં પણ એ રાગ થાય છે. બાળકને એકવાર મોટા સહીયડ આવી જાય પછી કદાચ આવે છે. બાળકને ધવડાવનાર સ્ત્રીને જો સહીયડની અસર હોય તો તે ધાવનાર બાળકને પણ થાય છે.

સહીયડનું જોર દશથી બાર દીવસો સુધી બહુ હોય છે ને તેની શરૂઆત શરીરમાં પણ ૧૦ થી ૧૫ દીવસો અગાઉથી જ થાય છે, તે સમય બાળક નખળુ થાય છે, ખાતુ નથી, સુરત રહે છે. નખાઈ જાય છે, ઉંઘતું નથી, શરૂઆતમાં તેને તાવ રહે છે, ત્યાં સુધી સ્થિતિની પુરતી સંભાળ લેવી જોઈએ છે. ધણીક વખતે તાવ એકદમ આવે છે. તે વખતે બાળક નાતું હોય; યા મ્હોટું. તોપણ તેનાં હાડકાં દુઃખે છે. પેટમાં ખાડા પડે છે, છીપી આગળ દુઃખારો થાય છે, ઉલટી થાય છે, ચક્રર આવે છે, એવી નિશાનીઓ થાય છે. મોટાં માથુસોને પણ એમ જ થાય છે, ને તાવમાં બડબડાટ વધુ રહેશે. ધણુંખરૂં તાવ આવી ગયા પછી જો દીવસે સહીયડ દેખાશે. તે ધણુંખરૂં પહેલાં કપાળ ઉપર, પોંચા ઉપર ને પછી શરીરના બીજા ભાગો ઉપર દેખાશે; ને ત્રણ દીવસમાં આખું શરીર ભરાઈ જશે. જો, શરૂઆતમાં નરમ હશે; તો આ વખતે ૧૦ દીથી. યા તેથી બી વધુ તાવ આવશે. પછી જો સહીયડ મોટા થતા જશે તેમ તાવનું જોર નરમ પડશે. પહેલાં સહીયડ જો દેખાય છે, તેનું કદ ટાંચણીનાં માથાં જેટલું જ નાતું હોય છે તે ચંચળ અનુભવી માતા હોય છે તો પીછાણે છે. પાંચ દીવસ પછી એ દાણા ખુલ્લીરીતે દેખાય છે, છઠ્ઠે દીવસે મ્હો- માંથી થુક ધણી નીકળે છે, બળું સુઝી આવે છે, ઘાટો બેસી જાય છે, અને ગળવામાં હરકત પડે છે. કેટલીકએક વખત આંખના પોપચાં અને છોકરા છોકરીની ચુપ્ત ઇન્દ્રિયો ઉપર પણ સહીયડ દેખાય છે. આડમે દહાડે સહીયડના દાણાના મધ્યમાં જે ખાડા જેવું માલમ પડતું હતું તે જતું રહે છે, અને દાણા ભરાઈ મ્હોટા દેખાય છે, અને તેમાં પાણી જેવાં પ્રવાહીને બદલે પડ થાય છે. એ વખતે કેટલાકોનું મ્હોં સુઝી આવે છે, તથા આંખનાં પોપચાં એટલાં તો ચઢે આવે છે કે, આંખ ઉપાડી શકાય નથી. મ્હોટામાં, નાકમાં, અને ગળામાં પણ સહીયડ દેખાય છે. આડમે અથવા નવમે દહાડે તેઓ બરાબર ભરાઈ રહે છે, અને દાણાની મધ્યમાં ફોળે

હાય દેખાય છે. પછી મ્હોંપરથી સોળે ઉતરતો જાય છે, ને હાથપગપર ચડતો જાય છે, અને તાવ પશુ ચડી આવે છે. આ વખત પછી દાણા કુટીજાય છે, ને ધીમે ધીમે સુકાઈ જઈ થોપડા વળવા લાગે છે, અને તેઓ થોડા વખતમાં ખરી જાય છે, ને તે જગોપર કાળું ચાદું પડે છે તે ધણા દહાડા રહે છે પછી ધીમે ધીમે હાથ પગનો સોળે જતો રહે છે, અને આસરે સત્તરમે દિવસે સહીયડથી ફારક થાય છે. આ સહીયડની કેટલીક જાતિયો છે, ને તે તેની જાતી પ્રમાણે થોડા અથવા ધણા જીરમાં આવે છે; પણ તે વિષે લખવાથી અહીં લખાઈ જાય માટે લખ્યું નથી.

જેઓને સ્વભાવિક રીતે સહીયડ નીકળે છે, ને જેઓ સહીયડ કાઢાડવા દેતા નથી તેઓમાં ૩૯૬માં ૧૫૭ જીવનો નાશ થાય છે. ને જેને ગૌશીતળા કાઢાડવા હોય અને તેને પછા મ્હોટાં સહીયડ આવ્યા હોય તેમાં ૨૯૮માં ૩૧નાં મૃત્યુ થાય છે. આ ઉપરથી જણાશે કે, સ્વભાવિક રીતે સહીયડ આવે છે તેમાં ગૌશીતળા આવ્યા પછી સહીયડ નીકળે છે તેના કરતાં ચોગણાં મૃત્યુ વધારે થાય છે, એ માટે સર્વે લોકોએ ગૌશીતળા કાઢાડવાનો ઉપાય હરેક રીતે કામમાં લાવવો. જે તેઓને ધણુંજ અવસ્યનું છે; કેમકે એથી હજારો જનનો નાશ થતો અટકે છે.

સ્વભાવિક રીતે સહીયડ આવે છે તેમાં કહી ઉમરે સહીયડ આવેથી વધારે મૃત્યુ થાય છે તે આ નિચેના કાઠા ઉપરથી સાદ્ માલુમ પડશે.

જન્મથી પાંચ વર્ષની ઉંમરનામાં. સેંકડે ૪૨ મૃત્યુ થાય છે.

૫-૧૦ વર્ષનામાં	” ૨૪ ”
૧૦-૧૫ ”	” ૧૯ ”
૧૫-૨૦ ”	” ૨૪ ”
૨૦-૩૦ ”	” ૩૪ ”
૩૦-૪૦ ”	” ૪૬½ ”
૪૦-૫૦ ”	” ૫૮ ”
૫૦ થી ઉપરમાં	” ૭૬ ”

### સહીયડની આવજન.

તાવ આવ્યા હોય ત્યારે જોરાક થોડો ને લેમેનેડ પીવો, શરીરને ખુલ્લી હવામાં રાખવું. પેટ કમજ હોય તો કાઠ ડાકર પાસેથી જીલામ લેવો, નળખાઈ થાય તો સકિત આવવાની, તથા ઊંચ ઇલાદિથી બેચેની હોય તો કંઈ કેદની ક્વા ડાકર આપશે. આખું સુઈ આવે છે, ગળામાં દર્દ થવેથી ગળવામાં હરકત પડે છે, ઉલટો થાય છે, પેટના ખાડા આમળ દુખે

છે. આ કે સૌના પ્રલાજ માટે તમારા ડાક્ટરથી વાતે કરવું. કોઈ વખતે પેટ છુટી જાય છે, કોઈ વખતે ખેંચતાણ થાય છે, તે માટે પણ તમારે ડાક્ટરની સલાહ દુરત લેવી. આપણા વેહેમી લોકોએ માનતાથી દૂર રહેવું. માનતાથી કંઈ શરીરના રોગમાં ઘટાડો થાય એ વાત ધણીજ અસંભવિત છે. કેટલાએક પારસી લોકો પણ અમાની હિંદુઓની નકલ કરીને માનતા માને છે, ને પૂજા કરવા દોડે છે; પણ તેમ કરવું ઊંડી દેવું; ને એ અધકારનો હવે જેમ જલદી નિકાલ થાય તેમ કરવું; ને પોતાનાં બાળકોના અમુલ્ય જ્ઞાન બચાવવા માટે શીખેલા ડાક્ટરોની સલાહ લેવી, ને પૂજા પાટળી છોડી દેવા એજ મારું કહેવું છે; કેમકે એવા બહેમમાં ગિરફતાર રહેવાથી બાળક મોતના સપાટામાં આવ્યા વિના રહેતું નથી. માથા ઉપર સહીયડ જણાતા હોય તો વાળ કાપી નાખવા; પણ સહીયડ કાઢાને છેડવા નહીં એવા બહેમ રાખવા નહીં. કેટલીક બેવકુફ બહેમો સ્ત્રીઓને સમજાવતાં ડાક્ટરોને ધણી યુક્તિબદ્ધ પડે છે, ને વખતપર તે સ્ત્રીઓ પોતાની હઠથી અમુલ્ય જ્ઞાનનો નાશ કરે છે; માટે એવી સ્ત્રીઓએ હવે સુધરવું જોઈયે.

જ્યારે આપણે કોઈ તંદુરસ્ત બાળકને સહીયડ કાઢાડીયે છીએ ત્યારે તેને ખીજે દાહાડે જે જે ઠેકાણે સહીયડ કાઢાડયા હોય છે તે તે ઠેકાણે જરા ઉપસી આવેલું જણાય છે, તથા તેની આસપાસ જરા રતાસ દેખાય છે. પાંચમે દીવસે એક ગોળ શણગી દેખાય છે, અને તેની વચમાં જરા ખાડા જેવું દેખાય છે. આઠમે દાહાડે મોતીના દાણા જેવું નજરે પડે છે તેમાં પાણી જેવી રસી બરેલી હોય છે. એ મોતીના દાણા જેવા ઉપસેલા સહીયડ પોલી રજકણોનો બનેલો હોય છે, ને તેમાંથી સહીયડના ચેપ નીકળે છે. આઠમે દીવસે જે મોતી જેવા દાણા દેખાય છે તેમાંનાજ રસ ખીજાને મુકવાને કામ લાગે છે, ને તે દિવસ પછીનો ચેપ કામ લાગતો નથી.

અગીવારમે દીવસે સહીયડ કરમાવા મારે છે; ને તે જે અમાઉ મોતીના દાણા જેવા દેખતા હતા તે ફાટેલા માલુમ પડે છે. ખીજાં આઠ-વાડીયાંની આખરે તે ઉપર કંઈક પોપડો બંધાઈ જાય છે, ને તે પોપડો એકવીસમે દાહાડે ખરી પડે છે. સહીયડ ચુકેલી જગા ઉપર ગોળ ફાગ પડી રહે છે, અને તે કદી જવા નથી.

જ્યારે સહીયડ કાઢાડે છે ત્યારે જરા સેહજ અંગ તપી આવે છે, ને આઠમે દિવસે જમ્યું વધારે બેબેહેન રહે છે. પેટ કમળ રહે છે, ને ઉંધ આવતી નથી. એ બધું વગર બીસડે જે પણ સલાહમાં નરમ પડી જાય છે,

સહીયડ મુકવા માટે સક્તમા તથા આડમા દિવસનો ચેપ સારો માલુમ પડેલો છે. એ ચેપને એક ઝીણા ફસ મુકવાના નરતર પર લાઇને હાથની ચામડીમાં ત્રણ અથવા ચાર ઠેકાણે થોડે થોડે અંતરે ભોકે છે, અને એ ચેપ બ્યારે અંદર ચુસાએ છે ત્યારે ત્યાં સહીયડ ઉપસે છે.

સને ૧૮૫૩ માં પાર્લિમેન્ટ એવો કાયદો પસાર કીધો છે કે દરએક માઆપે પોતાના બાળકને જન્મયા પછી ચાર માસની અંદર સહીયડ કઢાવવા. હાલ તે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે; પણ જો બાળક તે વખતમા આબરી હોય તો તેને સારું થાય ત્યાં સુધી સહીયડ કઢાવવામાં ઢીલ કરવી જોઇએ.

જો બાળકને સહીયડ કઢાવ્યા પછી નીકળી આવે છે તેને બીજી વખતે કઢાવવાની જરૂર રહેતી નથી; પણ કેટલાંક બાળકોને તેમ ન બનવાથી ફરીથી કઢાવવાની જરૂર પડે છે. બ્યારે હરેક મામમાં સહીયડની વધારે ધારતી હોય છે ત્યારે મ્હોટા મ્હોટા ડાકટરો પણ પોતે સહીયડ કઢાવે છે; કેમકે તેઓને ધારતી લાગે છે કે, રખેને તેમને સહીયડથી ભોગવવું પડે. બાળકને બીજી વખત સહીયડ મુકાવ્યાથી કંઇ તુક્તાન થતું નથી; પણ ઉલટું બાળકને મ્હોટા સહીયડના હુમલાથી મોકળું કરે છે. કોઇ વખત શીતળા કહાડ્યા પછી પણ મ્હોટા સહીયડ આવે છે, પણ તે સહીયડનું જોર શીતળા ન કઢાવેલાના જેવું નથી હોતું. સહીયડ ન કઢાવ્યાથી જેવી રીતે બદસુરતી ને ખોડખાપણ લાગવાની ધારતી રહે છે, તેવી શીતળા મુકવાથી મુદલ રહેતી નથી. સહીયડ મુકાવ્યાથી કેટલો લાભ થાય છે તે જણાવવાને એટલુંજ કેહેવું બસ છે કે, સહીયડ કાઢાડેલા શખસોમાં સેંકડે ત્રણ કે ચાર મરણ પામે છે, ને મ્હોટા સહીયડ સ્વભાવીક રીતે નીકળ્યાથી સેંકડે ૨૦ થી ૩૫ સુધી મરણ પામે છે.

માઆપે પોતાના બાળકને ચારથી તે ૭ મહિનાની વયની અંદર સહીયડ કઢાવવા જોઇએ. દાંત આવ્યાની કંઇ પણ નિશાની જણાયા મામ-મમ સહીયડ કઢાવવા, એ બધું સારું છે. જો તેઓ રહેતા હોય તે જગોમાં ધણું જણો સહીયડથી પીડાતા હોય તો તે વખતમાં બાલકને તુરત શીતળા કઢાવવા. જો બાળક તુરતજ જન્મેલું હોય તો તેને પણ આવી વખતે સહીયડ કઢાવવાને આમકો ખાવો નહીં. એક વાત ચાલ રાખવી કે, બચ્ચું જો મધુ સંદુસ્તીમાં હોય તો તેને સહીયડ કઢાવવા. જો બાળક કંઇ રોગ ભોગવતું હોય, અથવા તેને દાંત આવતા હોય, અથવા તેની તબીયત સારી હાલતમાં ન હોય, અથવા તેના અંગ ઉપર ચામડીનો મરજ

અથવા ચાઠાં દેખાતાં હોય, તો તેવાં બાળકોને ઘણીજ જરૂર સિવાય સહીયડ મુશ્કેલવા નહીં.

જે બાળકના નીકળેલા સહીયડમાંથી બીજાં બાળકને સહીયડ કાઢાડવાને એવ લેયે છીએ તે બાળક ઘણું તંદુરસ્ત જોઇયે.

કેટલાંક બાળકોને સહીયડ કાઢીઆ પછી તે વખતે તેઓને તાવ વગેરે કંઈ દુઃખ ખમવું પડતું નથી, કદાચ જરા તાવ સાતમે અથવા આઠમે દહાડે જણાય છે. જે બાળકનાં પેટ કંઈ પણ રીતે કમજ હોય તો તેને જીભામ માટે વેલાયતી એરંડીયું એક ટીસ્પન ફૂલ આપવું. છઠ્ઠા દીવસથી સહીયડનો દાણો ધસાય અથવા દખાય નહીં, તેની ચિંતા ઘણી ક્ષેત્રી; પણ કોઈ વખતે એમ છોલછ જાય ને આસપાસ ઘણું સુગી આવે તો તે કંકણે પાઉંતું પોટીસ આંધવું.

કોઈ બાળકને સહીયડ કાઢાડીયે છીયે તે નીકળી આવે છે, ને કોઈને નથી નીકળી આવતા એવું કારણ જીદી જીદી શરીરની ખાસીયત ઉપર રહેલું છે. કોઈ બાળકમાં એપ્પ્રામાં એપ્પ્રા રસી સહીયડ કાઢાડવામાં વાપરીયે છેયે ને ઘણીજ મહેનત લેયે છેયે તો પણ સહીયડ નીકળતા નથી; અને એ પ્રમાણે એક જે વાર ચિંતા લઈ કર્યા પછી ફતેહ ન પામીયે તો વચમાં થોડા મહિના જવા દેવા, ને પછી સહીયડ પાછા કાઢાડવા. માહિતગારી ઉપરથી માલુમ પડેલું છે કે, થોડા મહિના ગયા પછી શરીરની ખાસીયત અદલાય છે, ને તેથી સહીયડ નીકળી આવે છે. કેટલાંકના શરીર એવાં હોય છે કે, તેને સહીયડ કાઢાડ્યા પછી નીકળતાજ નથી; ને કેટલાંક એવાં શરીર છે કે, તે ઉપર મ્હોટા સહીયડ પણ કદી હુમલો કરતા નથી.

## સહીયડના દાગા માટે સાહુચેતી.

બાળકોના શરીર ઉપર હમેશાં કાંઈક કારણે સહીયડના ચાંદાઓ રહી જાય છે ને એહું તેથી ખરાબ થાય છે, તે માટે દરેક માતાએ જાણવું કે-જે બાળકને સહીયડ આવ્યા હોય તો તેના દાણાં બરાબર સાચ તરે પછીજ બહુજ સારી સોયથી ફેડીને ટુકા બાણીથી એ દાણાંઓ હમેશાં ધોયા કરવા, ને અંદર ઝેરી રસી એકઠી થવા ન દેવી. આ પ્રમાણે ધીરજથી કર્યાથી શરીર ઉપર દાગા નથી પડતા ને રૂઝ સારી રીતે થોડા વખતમાંજ આવે છે.

## શીતળા SMALL POX ના થોડાંક દેશી ઉપાયો.

શીતળા આવ્યાથી અનેક દુઃખો માણસને થાય છે, તાવ આવે છે, ને આંખું ઢરીર અકરેસાર પડે છે, નયળાઇ થાય છે, ખાવા પીવા મનનું નથી. તેના ઉપાયો તરીકે દેશી ને ઘરમાં થઇ શકતા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે:—

**ઉપાય ૧ લો—**આમાનો પાણો લઇ તેનો ૧ તોલો રસ કાઢીને પાવો; એથી એ રોગવાળા માણસને ઇજા થોડી થશે. બાળકને માટે ૦૧ તોલો લેવો.

**ઉપાય ૨ જો—**લીલાં વાંસને અંગાર ઉપર બાળીને તેનો ધુમાડો લેવો. જો લીલો વાંસ ન મળે; તો સુકા વાંસની છાલ કાઢી તેનો ભુકો કરી તેનો ધુમાડો લે તો આરામ થશે; ને દુઃખ ઓછું થશે.

**ઉપાય ૩ જો—**કપાસીયાના ભુકો કરી અંગારમાં નાંખીને તેનો ધુમાડો લેવાથી દુઃખ ઓછું થશે. જો ન ફાયદો થાય; તો કપાસીયાના બીજનો મગજ કાઢી તેને અંગાર ઉપર નાંખી તેનો ધુમાડો લેવાથી ઘુરત દર્દીને થોડાંક ફાયદો થયેલો જણાશે.

**ઉપાય ૪ થો—**ચીચોડાને ખાંડીને ભૂકો કરીને તેમાં ખાંડેલી હળદર લેવી; ને તે દરેકમાંથી બેઆનીબાર લઇ પાણીમાં ફાકવી; આથી શીતળા નરમ પડે છે. આ દવા બેવાર દીવસમાં લેવી; ને બાળકને ૦૧૧ જથ્થો આપવો.



## મરડો-DYSENTERY.

કેમ થાય છે? શું કરવું? ને તેના ઉપાયો.

મરડો નાના બાળકોને અનેક રીતે નિચળાં કારણોથી થાય છે. તે માટે તથા ખેટા માણસો માટે આમળા અનેક દર્દો ઉપર જેમ વિસ્તારી-ને જણાવ્યું છે તેમ લગભર સહેજ બાપાથી વિચિત્રથી જણાવું છું. મરડાની જતન જો સરખાતમાં ન લીધી તો તે થોડા દીવસમાં જ બગાડ કરે છે. એ મરડો કેમ થાય છે? તેનું કરણ શું? આવજત ને ઉપાયો વગેરે દેકમાં મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે નિચે મુજબ છે.—

**મરડો (Dysentery)** ખેડ રસ્તે લોહી પડે યા તો પેટ રસ્તે લોહી



અને આમ પડે તો વારે ઘડીએ જરા જરા પેટ આવે તેની ઉપર લઈ તુરત ન અપાય તો બહુજ બચાવ રૂપ લે છે. સર્વથી પહેલાં પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો ને બાળક નહાતું હોય તો માત્ર ધાવણ ઉપરજ ને લગાર મોઢું હોય તો ફક્ત ઉપરજ રાખવું ને થોડીક કાંજી આપવી ને જો આવી કાંજી નીલાની માલમ પડે તો શરૂઆતમાંજ એક અમચી એરડીઉ જોલાય તરીકે માધ દેવું. જો મરડાથી શરૂઆતજ હશે તો તુરતજ ફાલ્લો માલમ પડશે.

માથાનાં આંતરડાં નાનાં અને મોટાં એવાં બે જાતનાં હોય છે. આંતરડાંની લંબાઈ નજદીક ૨૦ ફીટની હોય છે, અને તેઓ પેટમાં ઢોલા છે. મોટાં આંતરડાંની લંબાઈ ૬ ફીટની હોય છે, અને તે એકજ જગ્યા ઉપર હોય છે. નાનાં આંતરડાંમાં ખોરાકનું પાચન થાય છે, મોટાંમાં ખોરાકનો કચરો, પીત્ત અને ખીજી વસ્તુ આવીને પડે છે, અને તે બાહરે નાંખે છે. નાનાં અને મોટાં આંતરડાં વચ્ચે એક ઢાંકણ આવે છે. તે એવી રીતે સુક્યું છે કે, નાનાં આંતરડાંમાંથી મોટાંમાં સંચળું પસાર થઈ શકે; પણ મોટાંમાંથી નાનાંમાં જવાને બની આવે નહીં. એ મોટાં આંતરડાં પેટમાં સઉથી ઉપર છે, અને તેની ઉપર હવાની અસર જલદીથી થઈ શકે છે. મોટાં આંતરડાંના અંદરના પડદામાં કેટલીએક બારીક ગાંઠો છે. જે લોહીમાંની કેટલીક નકામી વસ્તુ બાહરે કહાડે છે.

જ્યારે ન્હાનાં આંતરડાં તરફ ખુલવાવાથી લોહીનો જુસો થાય છે, ત્યારે ઝાડો પેદા થાય છે; પણ જ્યારે લોહીનો જુસો મોટાં આંતરડાં તરફ થાય છે ત્યારે તે જુદીજ તરફની નીચાણી જતલાવે છે, અને જ્યારે આપણે મરડો કરીને કહીએછ તે પેદા થાય છે.

મરડો બે રીતે સર થાય છે: કેટલીએક વેલા ઝાડો બે ત્રણ દીવસ લગી કમળ રહે છે, વળી ઘણી વેળા પહેલાં બે ત્રણ દીવસ લગી પેટ આવે છે અને તે બેઉ ઉપરથી મરડો પેદા થઈ આવે છે. જ્યારે પહેલાં પેટ કમળ રહે છે, ત્યારે એક બે દીવસમાં વારે ઘડીએ ઝાડે દરવાની તલખ થાય છે. પણ જરા સહેજ સીમત અને પાણી સિવાય બીજું કંઈ પડતું નથી. પેટ ફુગાઈ આવે છે, પેટમાં બાર લાગે છે, અને સફરો ખેંચાઈ જતો હોય તેમ લાગે છે. જો એટલામાં જુલાય અથવા ઉપાયેથી ખોલાસેથી ઝાડો લાવવાની કોશિશ થતી નથી તો સીમત સાથે લોહી પડવા માંડે છે; ઝાડો દીવસ તથા રાત બંનેને ૨૫-૩૦ અથવા તેથી પણ વધારે વખત લાગે છે, પણ લોહી અને સીમત સિવાય બીજું કંઈ

પડતું નથી; સરસી સ્ત્રીમર્યાદા જાય છે. પેટમાં ઘણું દુખે છે અને ઘણું જ કાંસલું પડે છે. તે એટલે સુધી કે, વાડા ઉપર અરધા કલાક લગી ભેસી રહેવું પડે છે. એ વેળા તાવ થઈ આવે છે, નાડી જોરમાં ચાલે છે, લુપ્ત મરી જાય છે, પેટ ટુગાઇને તણાઇ આવે છે, અને પુષ્કળ દુખારો ચાલે છે. જો એ વેળા પણ ખરાબર ઉપાય થયો નહીં; તોપણ, લોહી સાથે સીમ-તનો અંધારો વીસરો ઝાડો તથા પાણી પડે છે, ઉડવાની શક્તી રહેતી નથી, તાવ સારો દીવસ-રાત રહે છે, નાડી નખળી અને ઘણી ઝડપથી ચાલે છે, અને રાતની વેળા લવારો-મકારો કરવા માંડે છે. એ વખત ઘણાજ ધાસ્તીભરેલો છે, અને કદાચજ એમાંથી બચાવ થાય છે.

વળી મરડો ઝાડાથી શરૂ થાય છે, જે ત્રણ દહાડા લગી પેટ આવ્યા કરે છે, પેટમાં અગન બળે છે, લુપ્ત જતી રહે છે અને જીભ સુમ્મ છે, અને સહેજ તાવ પણ આવે છે. જો કે પેટ આવે છે, તોપણ જાણે અંદર હજી પુષ્કળ હોય એ પ્રમાણે લાગે છે. પછી એકદમ ઝાડો પડતો બંધ થઇને માત્ર સીમત અથવા સીમત અને લોહી પડવા માંડે છે, અને તે પછી ઉપર જણાવ્યું; તે પ્રમાણે નિશ્ચયીઓ માલુમ પડે છે.

ઘણું કરીને, મરડો એવી ખરાબ હાલતમાં આવી જતો નથી. જ્યારે માવજત સારી નહીં હોતી; અને ઉપાયો જલદીથી લાગુ પડતા નથી, અને દર્દિયું જોર વધુ હોય છે, અથવા માણસ ઘણા નખળો હોય છે, ત્યારે તેની સ્થિતિ ખરેખર ધાસ્તીભરેલી થઈ પડે છે.

૧ મરડો થવાનાં કારણો, અને તે ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે—મરડો થવાનાં કારણો જાણ્યાથી દર્દિનો અટકાવ કરવાને બની આવે છે. મરડો ઘણું કરીને જ્યારે હવામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે પેદા થાય છે. ઘણા ગરીબ લોકો જમીન ઉપર વગર ઝોઢણે અને વગર બીજાને બોલી હવામાં સૂએ છે, માટે તેઓમાં એ રોગ વારંવાર એ માલુમ પડે છે. એવી હાલતમાં લોહી મોટાં આંતરડાંમાં ધાઇ આવે છે, અને તરત મરડો પેદા કરે છે.

૨ મરડો પેદા થવાનું બીજું કારણ ખરાબ ખોરાક છે—ખાંડ, કાચાં, પાકી ગયેલાં યા વાસી. રજો અથવા તરકારી. જેમકે—કાકડી, સ્ત્રીમંડું, કોહોળું, અનીનાસ વગેરે ખાધાથી. કુટના ઈંચીયા, અથવા બીજા ગલી ગયાથી; કાચો, અથવા ટુગાઇ ગયેલો અનાજ, આજારી જાનરોતું ગોરટ, અથવા વાસી ગોરટ, કોહેલી માછલી, ડુધરનું ગોરટ, કાચો પકવેલો ખોરાક ખાધાથી;

ખાટો ખીર, અથવા વાહન પીધાથી તે આંતરડાંને ઉસ્કેરીને મરડો પેદા કરે છે. એજ રીતે જલદ જુલાબ, અથવા ખેડું ચેરડીયુ લીધાથી મરડો થઇ આવે છે. આંતરડાંમાં કદમ હોવાથી પણ એજ રીતે મરડો પેદા થાય છે. વળી મણો દારૂ પીધાથી આંતરડાં અને તેનો રસ ખીગડે છે, અને તેથી મરડો પેદા થાય છે.

૩ મરડો પેદા થવાનું ત્રીજું કારણ આંતરડાંમાં કચરો એકઠો થઇ રહેવાનું છે—ધણું જણને ઝાડાને અટકાવી રાખવાની આદત હોય છે. એ ઝાડો આંતરડાંમાં એકઠો થાય છે, તેથી આંતરડાં કુલાય છે, તેથી તેઓનું કાવત કમતી થાય છે, અને તે આંતરડાંને ખુજવીને મરડો પેદા કરે છે. અને જ્યાંસુધી જુલાબ અથવા ખીજા ઉપાયોથી એ ઝાડો બાહર કઢાડવામાં નથી આવતો; ત્યાંસુધી મરડો અટકતો નથી. એ વેળા તાપ પણ આવે છે. અને જો બરાબર ધ્યાન આપ્યું નહીં હોય તો મરડાનો રોગ તાવ સાથે મુંથવાવી નાખવામાં આવે છે. ને મરડા કરતાં તાવ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે અને તેથી મરડો વધીપડે છે.

૪ મરડો પેદા થવાનું ચોથું કારણ આંતરડાં અને હોજરી તથા કલેજના રસોમાં ફેરફાર અથવા બીગાડ થવાનું છે—કેટલી વેળા પીત પેદા થતું બંધ પડે છે, તેથી બોરાક જરપત થતો નથી. તે આંતરડાંને ખુજવીને મરડો પેદા કરે છે.

૫ પાંચમું કારણ કેટલીક જાતની ઝહેરી હવા અથવા ચીજો છે—લોહી સાથે ધરીને આંતરડાંને રસ્તે બાહર નીકળવાની કુદરતથી વેતરણ થાય છે, અને તેથી મરડો પેદા થઇ આવે છે. બીની, હંડી, અને મોડીની જમીન, અથવા ખાખોઆંધાં, અથવા તળાવ, નદી, અને નાળાંને ટીનારેની જગામાંથી નીકળતી ઝહેરી હવા, કોહોતી વનસ્પતી, અથવા જન-વરોમાંની બહોળા ફેરસાંમાં ગયાથી લોહી સાથે મળીને આંતરડાં તરફ માર્ગ કરવા માગે છે, અને તેથી મરડો પેદા થાય છે. એજ મીસાલે ખાખોચીયાનું અથવા હરેક જાતનું ગલીચ પાણી, જેમાં ખરાબ વસ્તુ પુષ્કળ હોય; અથવા બારીક જનવરો હોય; અથવા ગલીચ પાણી પણ પીધાથી મરડો થઇ આવે છે. બંધીયાર, બીચ વસ્તીની ખરાબ ચલણ હવા દમમાં લીધાથી મરડો પેદા થાય છે, અને તે લસ્કરોની છાવણીમાં, બંદીખાનાઓમાં, બસ-ખોમાં, વડાણોમાં, હોસ્પીટલોમાં એ કારણોને લીધે વારંવાર એક અને છે, અને એ વેળા એક કરતાં વધારે માણસો હેરાન થાય છે. મરડો એક માણસથી બીજામાં ઉડે છે, પણ તેનું કાંઇ નથી, એકજ કારણ

એક વખતે ધણા પુરુષોને લાગુ પડે છે, અને તેથી જાણે દર્દનો ફેલાવો થતો હોય એવું લાગે છે. “કાહેલી વનસ્પતી અથવા જનવરો માંથી નીકળતી જેહેરી હવાથી ખરાબ જાતનો મરડો પેદા થાય છે ખરાબ પાણી પીધાથી પણ મરડો લાગુ પડે છે તેના દાખલા પણ ઘણા જણાયેલા છે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ખરાબ હવા અને પાણીથી સખત મરડો જલદીથી પેદા થાય છે અને તે બહુ ધાસતી બરેલા છે.

મરડો થવાનું છડું કારણ નખલાઈ છે. નખલાં માણસોને એ રોગ ઘણો જલદીથી લાગુ પડે છે; તેમાં તાપ અને ક્ષેત્રનાં દરદોમાં એ રોગ જલદીથી પેદા થાય છે.

મરડાના ઉપર જણાવેલાં કારણો જણાયાથી સમજ પડશે કે, મરડો નહીં પેદા થાય અથવા જે માણસને એક વખત મરડો થયો હોય તે ફરીથી નહીં થાય, તેની માવજત શું કરવી? એવાં માણસોએ અથવા જે ઘણી નખતી હાલતમાં હોય, તેઓએ ચોમાસામાં અથવા થંડી રૂઠુંમાં સંભાળ રાખવી, ને વરસાદમાં બીજવું નહીં અથવા થંડીમાં ઉધાડું રહેવું નહીં; પેટ ઉપર હંમેશાં એક ગરમ શ્લાનેલનો પટો બાંધી રાખવો ઘણો ફાયદાકારક છે. કાચી રૂટો, કાહેલોખોરાક, જલદાદર, ખાટો ખીર અથવા વાછન, ખરાબ ગતીય પાણીથી પહરેજ રહેવું. ધીય ગતીય વસતીમાંથી બાહરે જવું. સંભાલ રાખવી કે દરરોજ સાર જાહાડો આવે છે કે નહીં અને કઠી પણ બેદરકારપણાથી યા આગસથી જાહાડાને ખમી રાખવો નહીં.

જેવો મરડો માલમ પડે તેવો તેનો તરત ઉપાય કરવો જરૂર છે, કાંકે જે ત્રણ ચાર દહાડા થઈ જાય છે, તો આંતરડાંમાં ચાંદાં પડી આવે છે અને પછી તે સારો થવો ઘણું બીકટ છે. જે માલમ પડે કે જાહાડો કમજ છે અને એક બે દહાડા થાય પેટ આવ્યું નથી, તો તરત ચેરડીયાનો જુલાય લેવાની જરૂર છે, ઘણી વેલા એ જુલાયથીજ સફલી સમાધાની થઈ જાય છે. એ સાથે ખાધાની મેનીજ રાખવી; હલકો ખોરાક, કાંજ, દુધ, એવું રહેવું; જે પેહેલાં પેટ આવીયા કરે અને પછી મરડાની નિશાણી માલમ પડે તો તરત ડાકટર પાસે તેનો ઉપાય કરાવવો. સઘળી જાતના મરડાની શરૂઆતમાં એક દવા ઘણી અકસીર છે અને તે વગર અડચણ વપડાઈ શકાય છે. એ દવા છમીકાકુઆનનો જુકો છે. એ દવા ઉમર પ્રમાણે માહીતી હોય તોજ લેવી, નહીં તો ડાકટરનીજ દવા ચાલુ કરવી.

**મરડો (DYSENTERY) તેનાં થોડાંક દેશી ઉપાયો.**

આ ઉપાયો નાનાં તેમજ મોટાં માણસો માટે છે. બાળકને તેની ઉપરના પ્રમાણમાં દવાનો જથ્થો આપવો. જે માણસને મરડો થાય છે, તેને વારંવાર ઝાડો થાય છે. કાંઈક રીતે પેટમાં આંકડો આવે છે, સફરામાં બળતાં બળે છે, કમર વગેરે દુઃખે છે. નબળાઈ થાય છે, ખાવાની રુચી થતી નથી વગેરે એ માટે નિચલી ચીજો ઉપાય તરીકે જણાય છે:—

એ તોલા વરીયાળીને અરધીકાચી ને અરધીસેકેલી લેવી. બનેનો બારીક ભુકો કરીને એ તોલા સાકરમાં મેળવી ૩ દીવસ સુધી સવારે, બપોરે, ને સાંજે અરધો તોલો લઈ તેની ફાડી ખારવી એથી મરડો દુર થઈ શકશે.

**ઉપાય ૨ જો—**જાંબુના ઝાડની છાલ ૧ તોલો સુધી દૂધમાં ઘસીને તે રસ સવાર સાંજ દીવસમાં ૨ વાર પીએ તો મરડો દુર થશે. બાળકને ૦૧ તોલો દરેક વખતે આપવું.

**ઉપાય ૩ જો—**મેઠી ૨ તોલા સાફ કરીને લેવી; તેમાં જરા ધી મેળવી, લોઢી ઉપર શેકવી, ને મેઠી લાલ થાય એટલે ઉતારી નાંખી તેમાં સાકર ૧ તોલો નાંખી ગરમ ગરમ વાટવી ને બારીક ભુકો કરી દીવસના ૩ વાર ફાકવો.

**ઉપાય ૪ થો—**ખીલીના મુરખો ૧ ટુકડો લઈ ૪ ભાગ કરવા; ને સવાર, સાંજ, બપોર મળીને ૩ વાર ખાવો.

**ઉપાય ૫ મો—**કોકમનું તેલ ૧ તોલો લઈ તેને ગરમ કરવું ને એ તેલ સવાર સાંજ ૧-૧ તોલો પીવું.

**ઉપાય ૬ ઠો—**દીવેલના કાચાં ફળ વાટીને દહીમાં ખાય તો મરડો મટે. દરરોજ ૧ થી ૨ તોલા ખાવું. બાળકને આ ઉપાયોમાંથી જે ચીજોનું પ્રમાણ જણાવેલું છે, તેના ૪ થોળ ભાગ યા ૩ ભાગ ઉમર પ્રમાણે આપવું.

**ઉપાય ૭ મો—**ઇંદરજવ, કંતાનનાખીજ, અજમા, સુંક, જાંબુના ફલીઆ, ફરીની જોટલી, ખીલીધાવરીનાકુણ, મોચરસ આ ઉપલી સઘળી ચીજો બરાબર વજણી લઈને બારીક છુંદીને દરરોજ સવારે દહીમાં એ એ તોલા ખાવું, આ પ્રમાણ મોટાં માણસ માટે છે. બાળકને ઉમર પ્રમાણે ૦૧ તોલો આપવું. ને ૭ થી ૮ દીવસ ચાલુ રાખવું જોઈએ.

**ઉપાય ૮ મો—**વરીઆળી, ધાવરીનાકુણ, ગયફળ ને સાકર એ સઘળી ચીજો ૦૧-૦૧ નવટાંક લઈ સઘળાને પાણીમાં વાટીને એકેક ટાંકની ગોળાઓ બનાવી દરરોજ સવારે એકેક લેવી.

## કરમ. WORMS.

આળકને આંતરડામાં કરમ અથવા કીડા થાય છે, તે જુદી જુદી જાતના હોય છે. કોઈ મોળ લાંબા કીડા હોય છે, કોઈ સ્નેહ જીવા દોરાના જેવા હોય છે, અને તેઓ આંતરડાના જુદા જુદા ભાગોમાં રહે છે.

એ કીડા જ્યારે થાય છે ત્યારે આળકને તરસ લાગે છે, તેથી બરાબર આરામ લેવાતો નથી, અને મ્હોડું ફીકું લાગે છે. આંખની કીકી મ્હોટી દેખાય છે. આંખનાં નિચલાં પોપચાં નિચે કાળા ડાઘ દેખાય છે. મોઢું બધ્ધો મારે છે, પેટ કુચ્છેલું દેખાય છે, અને હાથ પગ મળી મચેલા દેખાય છે; તેને ભુખ ધણી લાગે છે. નાંક ખંજવાળે છે; તથા તેને સફરામાં કોઈ વખત ખંજવાળ થાય છે તે તેના ઝાડામાં જળસ પડે છે.

આળકના આંતરડામાં એક જાતનાં કરમ થાય છે. તેને ટેપવરમ કરીને કહે છે. એ કીડાઓ કેટલાંક કકડાના સંધાઈને થયેલા હોય છે. એક કકડામાં આઠ હજાર ઇંડા રહે છે. દરેક કુટ લાંબા કીડામાં ૧,૨૦,૦૦,૦૦૦ ઇંડા (જેમાંથી કરમ પેદા થાય છે તે) મોલુમ પડશે.

આ કીડાઓને દૂર કરવાના ઇલાજો તમોને તમારો ડાક્ટર સમજાવશે. આળકના ખોરાકમાં નીમખ હોવાથી એ કરમની પેદાશનો અટકાવ થાય છે, જે આળક ફક્ત દુધ પરજ રહે છે તેમાં. જે આળકો જીવન ખોરાકપર રહે છે તેના કરતાં કીડાઓની પેદાશ ક્વચિત્ થાય છે. કેટલીક વખત માતાના મર્જસ્થાનમાં રહેલા આળકનાં પેટમાં પણ એવા કીડા (કરમ) મોલુમ પડે છે.

## કરમનો ઉપાય.

જ્યારે નાના આળકને કે મોટા કોષપણુ મોલુસને કરમો થાય છે, ત્યારે તેને નિચે પ્રમાણે ફેરફારો થાય છે.

પાણીની તરસ લાગે છે, તાવ આવે છે, વારેઘડીએ ઉલટી પણ થાય છે, ( આ વખતે કોષને પેટો પણ આવે છે, આંચકી થાય છે. આવી નિશાની ચાલુ રહે; તો મોલુસ કે—કરમ થયેલા છે. આ માટે નિચે પ્રમાણે ઘેરમાંના ઉપાયો થઈ શકશે:—

**ઉપાય ૧ લો—**કામળી એક ચણા જેટલી દૂધમાં ઘસીને ૭ દીવસ સુધી આળકને દીવસમાં બે વાર, સવારે ને સાંજે પાવી.

કરમનો ઉપાય બીજો—કેસુડીના જાડના ખીજ ( જેલું ખીજું નામ પલ્લસપાપડા પણ છે ) એક લાઇને ને માત્ર એક વાલ દુધમાં વસીને માત્ર દીવસમાં એક વખત સવારે ૫ થી ૬ દીવસ પાવું.

ઉપાય ૩ જો—જો, કરમથી સ્થિતિ એવી હોય કે પાણીથી ઉતરી શકતું નહિ હોય; તો કેવડાના જાડનાં મૂળીયાં ખાંડીને અંદર પાણી નાંખી તેનો રસ બનાવવો; ને તે રસની પીચકારી સફરા વાટે મારવી. એક યાતો બે પીચકારીજ મારવી. આ દવા મોટા માણસને પણ મુલુ કરે છે, માટે જોને કરમ થયા હોય; તેઓને ઉપલા કરતાં બમણી દવા લેવી; કે તેથી ક્ષાયદો માલમ પડશે.

### બાળકના આંતરડાંનું ગુંચવાવું. (Obstruction of the Bowel)

આવા રોગવાલા બાળકોને શરૂઆતમાં પેડુમાં એકાએક દુઃખાવો થાય છે. કોઇ વખત આંતરડાંને બહુ જોરથી આંચકો (Spasm) લાગે છે તેથી આ દર્દ જન્મ પામે છે. આથી જાડાની કબજીયાત રહે છે. બાળક ચીસો પાડે છે ને લોહી ને બીજી પ્રવાહીઓના (Blood & mucus) જેવો જાડો થાય છે. ચહેરો ફીકો પડીને બાળક બહુજ કાંસો છે ને તુરત સારવાર ચતી નથી તો બાળકનું આંગ થઈ પડે છે ને મરણ પામે છે. આ માટે માતાઓએ બહુજ સાહુચેતી રાખવી ને આ દર્દ તુરત પારખી દાઢીને શરૂઆતથીજ ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઈએ. જો દુશીઆર માતા હશે તો શરૂઆતમાંજ તપાસ કરશે તો તે આંતરડું બહાર ઉતરેલું દેખાશે. આમણ બહાર દેખાય તે આંતરડાંનોજ ભાગ છે. આ ગુંચવાવનું આંતરડું પાછું તેની જગ્યા ઉપર સરણ થાય તેજ સંભાળ લેવી જોઈએ છે. ફક્ત તબીબ સિવાય બીજાએ એમાં કંઈખી ઉપાય કરવા યોગ્યજ નથી.

### હોજરીમાં બગાડો. (Gastric Catarrh)

આ દર્દીમાં થોડી ઘણી તાપ ખાંસી, ઉલટી, કબજીઆત વગેરેથી શરૂઆત થાય છે અને એ કોઈખી ઉમરના માણસને થાય છે. કોઈ વખતે એથી કમળાતી (Jaundice) અસર માલમ પડે છે. કોઈ વખત તાવ આવે છે ને ૧૦૪ થી ૧૦૫ ડીગ્રી સુધી રહે છે ને કોઈ વખત આવતી નથી. આવા માણસોએ પોતાનું આંગ ને તે સુએશે સમજા બાગ મરમ કપડાંથી વીંટાલેલોજ રાખવો. જાડામાં ફેરફાર થાય છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. આવા પીવાની બાબતમાં ડોક્ટરને પુછીનેજ વરતવું. આવા બાળકોને જવનું પાણી (Barley water) મુનાનું પાણી (Lime water) દુધ, વગેરે આપવું.

## ગળાનો સોજો (Sore throat & enlarged tonsils)

ગળામાં ગાંઠો થાય છે. બરાબર ખંતી પીવાતું નથી. ગળું બહારથી સુઝી આવે છે ને અંદરથી દુઃખાવો થાય છે. આ બીમારી સંધ્યા બાળકને થાય છે. કોઈ વખત ગળાની નળી લાલ થઈને સુજી આવે છે. (Congestion) ગળાની નળીમાં ફેરફાર થાય છે. આ રોગ ઉડતાં તાપની બીમારીથી પણ થાય છે તેથી દર્દીને શ્વાસ લેતાં પણ મુશ્કેલી પડે છે, કાંકે એવા દર્દીથી નસકોરીના પાછળના ભાગમાં સોજાથી ટેકરો થઈ આવે છે. રસ્તો પુરાઈ જાય છે. આવા દર્દીવાલાએ કોઈ સરજીવનને એ બાળકથી માહિતગાર કરવો કે જરાક અંદરના ભાગમાં કાપકપથી યાને નાના ઓપરેશનથી આ દર્દો મટી શકશે.

## બાળકને આવતો સાધારણ તાવ (Fever)

બાળકને તાવની બિમારી થાય છે. તેના અનેક કારણો મળે છે. કોઈ વખત ઠંડીથી કે કોઈ વખત ગરમીથી થાય છે ને કોઈ વખત અપચાથી (Indigestion) થાય છે. તુરત ચાંપતા ઉપાયો લેવા ને હંમેશા સુવારેલુજી રાખવું. કબજાત હોય, પેટમાં મળ બરાયા હોય તો એક હલકો જીલ્લામ તુરત આપવો. દરેકને કે એરડીઆનો જીલ્લામ ઉત્તમ છે. આ સમય બાળકને ઉઘડી ખાંસી, વગેરે થાય છે તેની પણ સાથે સાથે સંભાળ લેવી.

એ ઉપરાંત અનેક જાતની તાવ બાળકને આવે છે, તે જુદી રીતે વિગતેથી આ પુસ્તકમાં બીજા ભાગમાં જણાવ્યું છે.

## ફૂલાં (Boils)

નાના બાળકને ફૂલાં (Boils) થાય છે. આ બીમારી સાધારણ હોય છે તેનું કારણ લોહીનો બગાડો છે. બરાબ ખોરાક દૂધ, યા પાણીથી એનું જોર વધુ થાય છે. બાળકની પુરતી જતણ લેવાથી ને આંગ સાફ રાખવાથી એ જલદી મટી જાય છે. આવા રોગવાળાને દરરોજ સાફ પેટ આવવું, જોઈએ. દરરોજ અગોળ કરાવવું. જોઈએ ધરના બીજા બાળકને આવા બાળકથી જુદાંજ રાખવા કાંકે આ રોગ ઉડતો છે. અને એવાના સમાગમમાં આવ્યાથી બીજાને ઉડે છે.

## બાળકને થતા ગુમડાંઓ યા ફૂલાંઓ—Pimple

કે જે સાધારણ રીતે મોટાં ફૂલાંના નામે જાણાય છે ને શરીરનો ભાગ સુઝી આવી આસપાસના અવ્યવે ગરમ રહે છે. આ ગુમડાંનું કારણ પણ લોહી બગડી જવાનું છે ને ગુમડાંમાંનું લોહી આસપાસ આવતે બમડીને



પર થાય છે. આ શુભડાને ખેસાડી દેવા કરતા તેને પાંચવીને ફેડી નાંખવાજ સારા છે, તે માટે ધરના ઉપાય તરીકે ગરમ સેક કરવા ને અલસીના બીયાં ગરમ કરીને તેની પોલટીશ બાંધવી ને શુભડાના ઉપલો ભાગ નરમ ફેડવા લાયક થાય ત્યાં સુધી કરવું. યાતો પાકવાના સારા મલમ તબીબ પાસથી લેઇ તે ઉપાય ચાલુ કરવો ને ધરના ઉપાયો પણ પૂછી કરવા, એ શુભડાં ફૂટી જવા પછી શરીર ઉપર નાનો ધા પડે તો “સ્પરમેસીના મલમ” લગાડવો. આ શુભડાં ફેડીઆ પછી જોલાળ લેવો ને અટકાવવા માટેથી જોલાળની જરૂર છે, શુભડું ફેડીઆ પછી ખોરાક હલકો લેવો યા આપવો અને તો તે ઉપર અળગો નરમ પાટો બાંધી રાખવો સારો છે.

### આંતરડામાં કૃમિ. (Intestinal Worms.)

કાચી ચીજો ખરાબ ખોરાક અને ખરાબ પાણી વાપરવાથી બાળકોને આ રોગ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. આંમાં નાના મોટા જીવડા કે જીને કર-મોના નામે જોળખીએ છીએ, એની જાતો વ્રજ છે. નાના એકદમ ખારીક, વચલા તાંતણા જેવા અને ત્રીજા લગભગ અરધા આંગળા જેવા હોય છે, આ રોગવાલા બાળકો બહુજ ખાયા કરે છે ને કદીથી ધરાતુજ નથી અને આવા કરમો પેટ સાથે કોઇવાર પડે છે. આવા કરમોને કાંઠવાની સહેલ રીત ચુંદા મારણતે (Enema) નીમકના ગરમ પાણીથી પીચકારી મારી આંતરડું સાફ કરવું. (એક પાંદન્ટ પાણીમાં ૧ ચમચી મીઠું લેવું) થોડી વખત સુધી અંદર રહેવા દેવું, આથી અંદરના ભાગ ધોવાઈને સ્વચ્છ થશે પછી સાણુના ગરમ પાણીએ જગ્યા ધોઈ નાંખવી. બાળકોને નાના મોટા ઘણીક જાતનાં કૃમિઓ થાય છે તે ઉપર ઘણીક દવાઓ અપાએ તે તબીબને પુછીને આપવી કદિ આ રોગ સાથે બાળકોને ઘણીવાર બીજા રોગોથી હોય છે તેથી બાળકને આંચકી (Convulsion) તાણુ વગેરે થાય છે. પેટ સંદેહ આવે છે, લોહી પણ બગડે છે ને કાંઈક ચામડીના દંદો પણ થાય છે.

આ રોગ નરમ પ્રકારનો હોય છે તો સેન્ટોનાઈન ૧ થી ૫ ગ્રેન જરા ખાંડ સાથે સવારે આપવામાં આવે છે માટે પુછીને અજમાવી જોવાની અડચણ નથી. ખોરાક કે પીણુ દરોની હાલત જોઈનેજ અપાય છે.

### શુલીઓ (Aphthae.)

દાંતના પારા ઉપર યા તો તાળવા ઉપર નાના સંદેહ ધાબા પડે છે અને ત્યારપછી તે ઉપર થર બાંહે છે યા તો તે થરમાં જખમ પડીને તે સંદેહ થાય છે. આ રોગ જ્યારે પાચનશક્તિ બગડેલી હોય છે યા તો દાંતો

આવતા હોય છે ત્યારે તે હોથની અંદરની સપાટી ઉપર થાય છે. આવા બાળકોને ઝાડો બરાબર સાફ લાવવાની તબીબી ચાલુજી રાખવી અને દુધ સિવાય બીજો કશોય ખોરાક આપવો નહિ. આ માટે જરા કુકું પાણી લેખને મ્હોનાને સાફ કરવું ને પછી એક તોલો ગલીસીરીન ના દ્રાવ ટંક્ષુખાર (Borax) મેળવીને બારીક રૂની પીછીથી મ્હોના લગાડવું. આવી વખતે બન્યાને કદાચ તાવ પણ આવે છે માટે સંભાળ રાખવી ને તબીબી મદદ માટે ચોકાસી રાખવી. એને મળતોજ બીજો એક રોગ બાળકના ગાળમાં થાય છે તેને ગાલનો કરમ કહે છે, આ નાના જીવડા જેવો હોય છે ને તેથી ગાલનો ભાગ સડી જાય છે ને ખાડા પડે છે. આ માટે તેને કોઈથી રીતે બાળી નાંખવો જોઈએ, કે તેથી તે જીવડા મરી જાય ને પછી જે જે ભાગો સડી ગયલા હોય તેને દવાથી રૂઝ લાવવા ધરની દવા કરતાં એજ રોગના ડોક્ટર પાસે વારેઘડીએ તે માટે દવા કરવી જોઈએ છે.

બાળકને થતું ઉપદ્યુ-

## (આંચકી) Convulsion.

ઘણીક જવાન અગાંન માતાના બાળ બરદાસના પુરતા જ્ઞાન વગર આજકાલ મોટે ભાગે બાળકોનું મરણ પ્રમાણુ આ રોગથી થાય છે ને આ દર્દમાં બાળકને શ્વાસ લેતા અટકાવ પડે છે. જે આ દર્દનો હુમલો નરમ પ્રકારમાં હોય છે તો તે અડચણ કરતા નથી પણ સખત પ્રકારનો હોય છે તો જીવલેન થઈ પડે છે. બાળકના માથા ઉપર ચોકસ જાતનું દબાણ (Compression of the brain) આવવાથી બેથી ત્રણ દિવસમાં આ દર્દ થાય છે. Ricketsથીબી આ દર્દનું એક કારણુ જણાયલું છે ને પેટમાં પડતા કરમો, દાંત આવે છે ત્યારે થતા દુઃખો, ઉધરસ (Bronchitis) જેરી તાવ (Infections fever) અજીર્ણ (Indigestion) વગેરેથી આ રોગ જન્મ પામે છે. વારેઘડીએ એ એકા-એક થાય છે. ઘણુંખરું બાળક તેની આગળ લક્ષ વગરનું માલમ પડે છે. સુતેલું હોય છે ત્યારે ઝમકી યા ખીક ઉઠે છે. શરીર જકડાઈ જતું હોય તેમ લાગે છે. આંખના ડોળા ફેરવી નાંખે છે. હાથ, પગો, શરીર સુરત થાય છે, માથું નાંખી દે છે, દમ બહુ ધીમે લે છે, ચહેરો કાળાશ પકડે છે. આવા દેખાવો વારેઘડીએ થાય છે, અને પછી ઉપાયો લીધાથી અસલ હાલતમાં આવે છે. આ વખતે ધીરજથી દરેક માતાએ

કામ લેવું જોઈએ ને ડોક્ટરની મદદ મળે; તે આગાઉ માથું-મગજ વગેરે ઉપર ઠંડક રાખવી. ઠંડા પાણીના પોટા બરફ સાથે માથાં ઉપર મુકવાં; ને માથાંની નીચેના બાજો ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો; યાતો, બાળક ખમી શકે તેવા ગરમ પાણીમાં (ગળાં સુધીનાં પાણીમાં) ૫-૧૦ મીનીટ બેસાડવું. પણ જો, બાળક નબળું હોય; તો એમ કરવું નહિ. ગરમ પાણી-માંથી કાઢીને ઘુરતજ દીધ સુકું કરીને ગરમ કપડાંમાં લપેટી લેવું; ને જો, ધારતી જેવું ન હોય તો સુવાડી દેવું. બાળકને ધણુંક કારણથી આ દર્દ થાય છે. માટે કારણ શોધી કાઢીને જો એ ઉપાય ચાલુ રાખેલો હોય; તો વારંવાર એ એ થતી નથી, બનતાં સુધી પેટ સાફ લાવવાની ગોઠવણ કરવી, ને ખોરાક હલકો આપવો. ગરમી ને શરદીમાં બરાબરજ સંભાળ લેવી. પેટનો બગાડ થયો હોય; તો, તે માટે ઉપાયો કરવા. આવાં કારણો શોધી કાઢવા હોય; તો, આ દર્દથી ધણુંક બાળકો મરતાં બચી જાય તેમ છે.

## ઊંછળો તથા ઊલટી.

### Nausea and Vomiting.

પેટ (હોજરીમાં) જે હોય તે મ્હો રરતે નિકળી જાય છે તેને ઊલટી અથવા ઝોકારી કહે છે, જ્યારે ઊલટી થાય છે એવું લાગે પણ કાંઈ નિકળે નહીં ત્યારે તેને ઊંછળો કહે છે. ઊલટી અથવા ઝોકારી ઘણા દર્દોમાં થાય છે, અને બરાબર જોઈએ તો એ પોતે એક રોગ નથી, પણ કેટલાંક રોગની એક નિશાની હોય છે. તો પણ તે ઘણી વખતે એટલી તો જોરમાં થાય છે, કે તેથી આજીરો ધબરાયે છે, અને તેની સાથની બીજી નિશાનીઓ ખુબી જણાતી નથી, તેથી સાધારણ રીતે તેને જુદો રોગ ગણવામાં આવે છે.

હોજરી જેને આપણે અનકોથળી કહીએ તો ચાલે, અને જેમાં ખોરાક પચે છે, તેના રોગોમાં ઝોકારી થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ખીજ અને દુરના અવ્યવસ્થાના રોગમાં પણ ઝોકારી ઘણી જોરમાં આવે છે. ઘણા અથવા ખરાબ જતનો ખોરાક ખાધામાં આવ્યો હોય અને તે પચે નહીં તો તેથી હોજરીની ટુંટુંઓ ઝોખવાઇને ઊલટી થાય છે. હોજરીનાં વર્ષ અથવા સોજમાં, અજીરણમાં, હોજરીના ચાંદાના રોગમાં અને હોજરીનાં ખીજ રોગોમાં ઉલટી એક નિશાની દાખલ હોય છે. ઝેર, ને એવી ગરમ ઝીજ, અથવા તાપાક વગેરે ખાધા પછી પણ ઝોકારી થાય છે.

બીજા અવસ્થાના રોગોમાં, ગર્ભસ્થાનના રોગોમાં, ગોલીના રોગોમાં, ગુરુદની રેતીના દર્દોમાં, કાલજનાં રોગોમાં, પેટના પડદાના વર્મોમાં, ગોળાના રોગોમાં, શુશ્કવાળી ખાંશીમાં, ઝોઝારી નિશાની દાખલ થાય છે. તેમજ ભેંજના વર્મોમાં અને ભેંજની કેટલીક બીમારીમાં પણ તે થાય છે. કેટલીક વખતે અતિશે ઝોઝારી ભેંજનાં વર્મો વગેરે ભેંજની ખરાબ બીમારીમાં હોય છે, અને તે ઘણો બધા દેખાડે છે. માટે ઉલટી હોજરી વિગેરેના રોગથી છે કે ભેંજની બીમારીથી તે ઝાળખવા સારૂ હેલ્થ આપેલો મુકામલો લક્ષમાં રાખવો પડે છે.

### હોજરીના રોગથી ઉલટી.

૧. હોજરીના રોગમાં ઉલટી હોય છે ત્યારે ઉલટી આવ્યા પછી ઉઝાલો નરમ પડે છે, અને ખાધા પત્રી તે પાછો થાય છે.
૨. પેટ અને પીપડી ઉપર દાખવાથી દર્દ થાય છે, અને પેટ ઊપર માર દીધાથી ઉલટી આવવા કરે છે.
૩. નાડી ઉતાવળી ને નખલી ચાલે છે.
૪. જીભ ઊપર મેલનો થર હોય છે; મ્હોડાંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે, આંખમાં વખતે સેજ પીળાસ હોય છે; અને માથું દુખે તો તે પાછલથી શરૂ થયું હોય છે.
૫. પેટમાં દુખાવો અને ચુંક થાય છે, વખતે પેટ ઘણા અને પાતલા આવે છે.
૬. ઉઝાલો આવ્યા કરે છે, અને થુંક વધારે નીકળે છે.
૭. પેટ ઊપર રાખ વગેરે મારવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.
૮. ખોરાક તરફ જોવા ગમતું નથી.

### ભેંજના રોગથી ઉલટી.

૧. ઉઝાલો થોડો હોય છે અથવા ખીલકુલ હોતો નથી અને ઉલટી થઈ પેટમાંનું અન વગેરે ખાલી થયા પછી પણ ઉલટી ચાલુજ રહે છે.
૨. પેટ અને પીપડી ઉપર દાખવાથી દર્દ થતું નથી અને દાખાણ કીધાથી અડચણ જણાતી નથી.
૩. નાડી જિનાવલી અને અચોક્કસ.
૪. જીભ સાફ હોય છે; મ્હોડાંના ખરાબ વાસ હોતો નથી; આંખ વખતે સેજ લાલ હોય છે; અને માથાંનું દર્દ પેહેલેથી શરૂ થયલું હોય છે.
૫. ઘણું કરી પેટ કમજીબત હોય છે.
૬. ઉઝાલો વગર ઉલટી થાય છે થુંક ઘણી નિકળતી નથી.
૭. બોચી ઉપર ખીલીસટર વગેરે મારવાથી ઉલટી ઝોછી થાય છે.
૮. ખોરાક તરફ ઝેટલો કંટાલો હોતો નથી બલકે કેટલાંકને ભુખ સારી લાગે છે.

એ સિવાયે બહુબાંધી અથવા બીજા અવસ્થાના રોગથી ઉઝાલો

લક્ષ્યા ઉલટી થાય; તો, હેઠળ આપેલી દવાઓને મેળવી તેમાંથી ૧ ગ્લાસ બરી હર ૩ ક્લાકે પાવું. એથી સાધારણ કારણોથી થતી ઉલટી બંધ પડે છે:—

બાળ કારબોનેટ ઓફ સોડા	...	...	૩૦ ગ્રેન
ટાર્ટરીક એસીડ	...	...	૨૬ ગ્રેન
પાણી	...	...	૬ ઓંસ

થોડો સોડાવાટર અથવા “ સીડલીઝ પાઉડર ” આપીઆથી પણ ઉલટી નરમ પડે છે. હમેળની વેળા અને બીજા કારણોથી બ્યારે ઉલટી ઉલટી ધણી જોરમાં થાય છે ત્યારે તે જલદી અટકવી શકાતી નથી; અને તેના ઉપર કેટલીક સખત દવાઓ અપાય છે.

**બચ્ચાંનો ઉલટીનો રોગ—**બચ્ચાંને ધણી વખતે સાધારણ રીતે ઉલટી થાય છે. બચ્ચાંને જરૂર કરતાં વધારે ધવાડવામાં કે, ખવાડવામાં આવે છે તો, ઉલટી થઈને વધારેનો ભાગ નીકળી જાય છે. જો એ પ્રમાણે ઉલટી નહીં થાય; તોપણી વધારે ખોરાક પેટમાં રહેવાથી અવશ્ય થાય છે, માટે કુદરત પોતે જાણે અથવા અવશ્યમાંથી બચાવાની કોશીશ કરે છે, અને એ રીતે કમસમજ માતાઓના ધણું ધવાડવા તથા ખવાડવાનાં ખોટાં હેતનાં માઠાં જરીણામ થતા અટકે છે. આવી રીતે ખોરાક પેટમાં ગયાથી બીજી દશી અડચણ થયા વીના ઉલટી થઈને વધારેનો ભાગ નીકળી જાય તો તે સારી નીશાની સમજવી. એવા કારણોથી બ્યારે બચું દુધ ઓછી કાઢે છે ત્યારે ઓઠારી થયા પછી તેની ખરાબ અસર કથી જણાતી નથી; તેમ થયા પછી તે હોશીઆર અને હમેશાં જેવું ખુશી દેખાય છે.

પણ આવી રીતે પેટ વધારે ભરાઈ જવાથી જે ઉલટી થાય છે, તે સિવાયે હોજરીમાં બીમાડ થવાથી પણ બચ્ચાંને ઉલટી થાય છે. હોજરીમાં બહુબીનું મુળ રોપાયથી થોડો ખોરાક ખવાડીઓ હોમ તો તે પણ ટકતો નથી. એવી હાલતમાં બચું રડીઆ કરે છે. તે ધાવવા માંડે છે ત્યારે મુથું રહે છે, અને પછી પાછું રડે છે, તેને બેચેની ધણી લાગે છે. બ્યારે ‘બચું’ દુધ ઓકે છે અને તે બંધાઈ દહી જેવું થઈને પડે છે તે ઉપરથી એમ સમજવામાં આવે છે કે દુધ બંધાયલું પડીયું તેથી તે બચ્ચાંને હજમ થયું નહી. પણ બરાબર જોતાં પેટમાં દુધ દહી જેવું થયા વીના હજમ થતું નથી માટે બ્યારે ઉલટી થાય અને દુધ ધણું બંધાઈને દહીના કટકા જેવું પડે ત્યારેજ હજમ થવામાં હરકત છે એમ સમજવું. કોઈ વેલા ઉલટી થાય છે તેમાં જરા લોહી પણ પડે છે, બચું ઉલટી કરે છે, આવે છે અને

પાછું ઉલટી કરે છે. એ સાથે તે સેવાતું જાય છે. કેમકે તે ધણું ધાવે છે તોપણ, ધણું પાછું નીકળી જાય છે, અને તેને પુરતું પોષણ મળતું નથી.

જેમ—નાનાં ધાવતાં બચ્ચાંને બદલજમીથી ઉપર કલા મુજબ ઉલટી આવે છે, તેમ તેને ધાવતું છોડવ્યા પછી ખોરાક ખવડાવવાતું શરૂ કરતાં પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. પણ, એ વેળા ઉલટી સાથે પેટ પણ આવે છે.

નાનાં બચ્ચાંને ઉલટી થવાનાં કારણો પણ થોડાં નથી. દુધ વધારે પીવામાં આવે; તો તેથી, અથવા વારંવાર બચ્ચાંને ધવાડવાથી, અથવા ઉલટી થયા પછી તરત ધવાડવાથી ઉલટી આવે છે. દુધ ઘણું નંખાતું હોય; અથવા ધણું સારું કાવતવાતું હોય તો, તે વખતે માફક આવડતું નથી. ધવાડનારી ખરાબ ખોરાક ખાય અને તબીયતને સંભાળે નહીં; તો, તેથી તેણીનું દુધ ધણું અવગુણી થઇ પડે છે. ઘણા મહીના જેણીએ ધવાડ્યું હોય; તેવી આયાતું દુધ નાનાં બચ્ચાંને વખતે અવગુણુ કરે છે. ધવાડયા પછી બચ્ચાંને ઘણું હીલવ્યા અને ઉઠાવ્યાથી તેને ઉલટી આવે છે, એ ચીખાવલાં માખાપોએ બચ્ચાંને ઉઠાવી રમાડતી વેલા યાદ રાખવું જોઇએ. છોડવીઆ પછી ખોરાકમાં ફેર પડવાથી ઉલટી થાય છે. દાંત ફુટતી વેલા પણ ઓકારી એક નિશાની દાખલ હોય છે.

બચ્ચાંને ઉલટી થાય તે સાથે તાવ ન હોય, પેટ અને પીપડી ઉપર દાખીઆથી દુખાવો તથા દર્દ થતું હોય એવું ન જણાય, તેની નાડી ધણી કિતાવલી ન ચાલતી હોય અને જીભ સાફ હોય તો ઉલટીની ધણી ધાસ્તી રાખવી નહી. ઉપાય કીધાથી તથા તે થતાતું કારણ દૂર કીધાથી એ ઉલટી જલદી બંધ પડે છે.

નાનાં બચ્ચાંના ભેળનાં બચકર રોગમાં ઉલટી એક નિશાની દાખલ શરૂઆતથી થાય છે. પણ તે સાથે ખીજ નિશાનીઓ જેવી કે, ઉંઘમાંથી ચોંકી ઉઠવું, બેચેની, ઉભમરો, લાલ ચહેરો, વીગરે હોય છે. માટે બચ્ચાંને ધણુ ખોરાક ખાધાથી—હોજરી તથા આંતરડાના રોગથી—શીતલા વીગરે ચેપી તાવમાં અને ભેળનાં રોગમાં ઉલટી થાય છે.

બચ્ચાંને ઉલટી થાય તે બંધ કરવા સારૂ ધણી તજવીજ તથા માવજતની જરૂર છે. માટે ઉપર તેની સમજણુ પ્રુદ્ધી રીતે આપેલી છે તે લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

બાળકને કોઇથી કારણથી અજીરણુ થાય તો ઉલટી થાય છે. માટે હલકો અને જરપત થાય; તેવીજ ચીજો હંમેશાં ખાવાપીવામાં આપવી;

ને બારે ચીજ નજર ચુકવીને ન ખાય તે ઉપર પુરતી દેખરેખ રાખવી. કોઈ વખત ઉલટી કરમથી પણ થયા કરે છે. આ ખવતે પેટ ન આવતાં હોય તો ઉપાય કરવો, યાતો કરમતું જોર હોય; તો તે પ્રમાણે ઉપાય લેવા. બાળકને દૂધ કે. ધાવણુ ન રહેતું હોય; તો, કળીચુનાતું (Lime water) ચોખ્ખું નીતરેલું પાણી દુધ સાથે મેળવીને પાવું; ને જો ઉલટી બંધ ન થાય તો, કાળજાં પાસે જરા રાઇની નાની પોટીશ મુકવી, ને ડોક્ટર કહે તેવા બીજા ઉપાયો કરવા.

## બાળકને થતી ઉલટી અને ઝાડો.

બાળકને જેટલું જોઇયે તે કરતાં વધારે ધવડાવ્યું હોય તો તે તેનું પેટ જોરથી શકતુ નથી, ને તેથી તેને ઉલટી થાય છે. રહેજસાજ ઉલટી થાય તો કંઈ શીકર નહીં; પણ જો ધણીવાર થયાજ કરે તો તે ઉપરથી બાળકને પેટમાં અથવા આંતરડામાં અથવા મગજમાં કંઈ આજ્ઞર થયો હોય એમ એતવે છે.

બાળક જન્મે છે ત્યારે તેને જે પેટ આવે છે તે કાળારંગનું હોય છે, અને તેની બો પરસેવાના જેવી હોય છે. ત્યાર પછી જે તેને પેટ આવે છે તેનો રંગ પીળો અને બો વિનાનો હોય છે. જો તેનાં પેટ લીલા રંગનાં અને શીજુ ધણું આવતું હોય એવાં હોય તો અપમાની નિશાની છે એમ જાણવું. જો તેને જળસ પડતો હોય તો તે ઉપરથી તેને દાંત આવે છે અથવા તેના આંતરડામાં કરમ થયા હોય એમ સમજાય છે. જો તેનાં પેટ કાળાં અને ગંધાતાં હોય તો તે તેના પેટમાં અને આંતરડામાં કંઈ આજ્ઞરની નિશાની સમજવું.

ઉપર લખેલી સઘળી નિશાનીઓથી બાળકની માતા વાકેફ હોવી જોઇએ કેમકે એથી કરીને ડોક્ટરની જરૂર ક્યારે છે તેણી તે સમજી શકે.

## આલમપીત (vomiting) યાને ઉલટીનો રોગ.

જે બાળકને ખાવા પછી પચતું ન હોય તે પુરતજ ઉલટી થતી હોય; ત્યાર પછી ચક્કર આવે. છાતીમાં ને ગળાંમાં બળતરા બળે; ત્યારે નીચલા ઉપાયો અજમારી જોવા જોગ છે. બીજોરાનીજડ બે તોલા, મગ ૧

મુઠી એ બે ચીજોને જરા ખાંડીને ૧ શેર પાણીમાં નાંખીને ઉકાળવું. જ્યારે નવટાંક પાણી રહે; ત્યારે ઉતારવું ને થંડુ પાડી પી જવું; અને એજ દવા ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળીને નવટાંક રહે; ત્યાં સુધી બાળીને સાંજે પાછું તે પાણી પી જવું. એમ ૭-૮ દિવસો સુધી સવાર અને સાંજે કરવું.

ઉપાય બીજો—અતીવીશની કળી અને મોથ એ બે ચીજો લઈ ખાંડીને કપડાંએ ગાળીને બંનેમાંથી ૧-૧ વાલ લઈને મધમાં ચાટવું.

ઉપાય ત્રીજો—છંડ નામનું લાંબુ લીંબુ થાય છે—તેવાજ લીંબુને રસ ૧ તોલો ઠાઠીને તેમાં પીપરની છુંકી વાલ એ નાંખી દિવસના બે વાર પીવું.

ઉપાય ૪ થોડા—કાળી દરાખ અંદરના કળીઆ ઠાઠીને નવટાંક ભેવી તેમાં નવટાંક સાંકર મેળવી બંનેને સારી રીતે ખુબ ઘુટી તેની નાની ગોળી બનાવીને સવારે ને સાંજે ૭ દિવસ ૧-૧ ખાવી.

ઉપાય ૫ મો—આમલીની ઉપરની સર્વથી પાટલી સુકી છાલને બાળી નાંખી તેની રાખ કરી તે રાખ બેથી ચાર વાલ માણસની શક્તી મુજબ દુધમાં સવાર સાંજ આપવી. નાના બાળકને ઉમરના પ્રમાણમાં ઉપલી દવા આપવી.

બચાંને સીમટનો ઝાડો આવવાનો રોગ.

## Mucous Disease.

નાની ઉમરના બચાંને ઝાડા સાથે ઘણું સીમટ, “આમ” વા જેને “નૅલસ” પણ કહે છે, તે પડે છે, અને પાનળા ઝાડા આવે છે, તે રોગ મરડાના રોગથી જુદો છે. આંતરડાનાં અંદરનાં પડમાંથી સીમટ અથવા ઈંડાની સફેદી જેવી ચીકની ચીજ પેદા થાય છે, અને તે થોડી હંમેશાં આંતરડાનાં અંદરનાં પડ ઉપર હોય છે. પણ કેટલાંક સમયોથી એ ચીકાસવાળી વસ્તુ ઘણી પેદા થાય છે, અને તેથી ચીકની નીટ જેવા આમનાં ઝાડા આવે છે, એને આમવાયુ કહીએ તો ચાલે.

આ રોગ ઘણો ધીમેથી શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં બચું સુસ્ત દેખાય છે, તે રાખેતા મુજબ હસતું અથવા ખેલ કરતું નથી, જાણે થાકી ગયું હોય તેમ જણાય છે, રાતના તેને ઉંધ બરાબર આવતી નથી, ઉંધમાં દાંત કચકચાવે છે, ઉંધમાં બીહી ઉડે છે, ઉંધમાં ખોંચે છે, ભુખ પેડેલાં



વધે છે, પણ થોડા વખતમાં જતી રહે છે, તેની જામડાઉપર જાણે ચુંદરતું પાણી લગાડીકે હોય; એવી ચલકાટવાળી દેખાય છે. એ નિશાનીઓ સાથે ઝાડો ખરાબર આવતો નથી. વખતે પેહેલાં ઝાડો કમળ થાય છે; પણ ધણુંકરી વધારે વખત પેટ આવે, છે અને તેમાં ધણું ચીકણું સીમટ પડે છે. કોઈ ઝાડો માત્ર સીમટનો હોય છે, ધણુંકરી એક બે દીવસ ઝાડો કમળ રહે છે, અને પછી એક બે દીવસ વધારે આવે છે, અને એ પ્રમાણે અવારનવાર થયાં કરે છે. જ્યારે ઝાડા આવે છે, ત્યારે તેમાં સીમટ પડવા માટે છે, અને તે પડી મથા પછી ઝાડા પાછા કમળ થાય છે. કોઈ વેળા બચ્ચાંનું મોઢું ખરાબ વાસ મારે છે. ધણુંકરી તાવ આવતો નથી; અને ચામડી સૂકી રહે છે.

આ રોગ થવાનાં કેટલાંક કારણો હોય છે. બચ્ચાંને થોડું સીમટ સાધારણ તબીબતમાં પણ ઝાડા સાથે મળેલું પડે છે. ઠંડા પવનથી અસરથી આંતરડાં તરફ લોહી વધારે જાય છે, અને તેથી સીમટ વધારે પેદા થાય છે, એ સીમટ જ્યારે વધારે પેદા થાય છે, અને ધણુંકરી ખોરાક પચ્યો ન હોય; ત્યારે તે આંતરડાંને ઝાપવે છે, અને તેથી ઝાડા આવે છે. કેટલાક રોગો થવા પછી પણ આંતરડાં ઉપર ખરાબ અસર થવાથી આ રોગ પેદા થાય છે. જેમકે—ગોવર, અછમર, અને જેવા એવી તાવો બચ્ચાંને આવવા પછી ઝાડામાં સીમટ પડે છે. “હુપીંગ-કફ” એટલે, મોહોટી ખાંસી અથવા કુકડીયાખાંસીમાં પણ આ રોગ થાય છે. બચ્ચાંને દાંત કુટતી વેળા પણ વખતે તે લેવાઈ જાય છે, અને તેને ઝાડામાં પુષ્કળ સીમટ પડે છે.

આ રોગ મરડાના રોગ સાથે જુલથી ભેળાઈ નહીં જાય તે માટે તેની કેટલીક નિશાનીઓ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. આ રોગમાં જામડાઉપર ચીકણું પડે હોય તેવી તે ચળકતી દેખાય છે, ઝાડામાં ધણું સીમટ પડે છે, કમળ અત તથા ઝાડો આવવાનો રોગ વારાફરતી થાય છે, અને આ રોગ એકસરખી રીતે વધતો નથી, પણ થોડો વખત જાણે બચ્ચું પાછું સારું થયું હોય એમ જણાય છે અને તેવામાં વળી પાછો ઝાડો છુટી જઈ સીમટ પડે છે. એ રીતે બે ચાર વાર થાય કરે છે, અને જ્યારે ઝાડો બંધ રહે છે અને બચ્ચાંની તબીબેત ખીજી રીતે ઠીક જાય છે તો પણ તેનું સરીર તવાયલું હોય છે, અને દેખાઈતાં કારણ વીના નમજાઈ કાયમ રહે છે.

આ રોગ ઝાડામાં ખીમડા થવાથી અને ખરાબ ખોરાકથી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી જો બચ્ચાંને એવો ખોરાક હમેશાં આપવામાં આવે છે અને

તેઓના ખોરાક વિષે કશી તપાસ રાખવામાં આવતી નથી તે વિષે બચાવોને ધણી વખત ઝાઝ સાથે સીમટ પડીઆ કરે છે, પછી ઝાઝો નરમ હોય કે કઠણ હોય, જોઈલા માટે આ રોગ સારો કરવો હોય તો ખોરાક આપવામાં તજવીજ રાખવી ધણી જરૂરી છે.



મોટી ખાંસીનો રોગ “હુપીંગ કફ.”

## Hooping Cough.

એક જાતની ખાંસી થાય છે તેમાં શુંચની ખાંસી આવે છે, અને એ ખાંસીની શુંચ ઉપરાઉપરી આવે છે. તે સાથે ખાંસી કરતી વેળા ઉંડો દમ હોવો પડે છે. જેથી એક જાતનો અવાજ થાય છે. અને પછી ખાંસીની શુંચ નરમ પડે છે. એ અવાજ કુકડાના અવાજને મળતો આવે છે તેથી એને “કુકડીઆ ખાંસી” તું નામ અપાયલું છે. ઇંગ્લેન્ડમાં એને “હુપીંગ કફ” કહે છે; અને આપણા લોકો સાધારણ રીતે એને “મોટી ખાંસી” ના નામથી ઓળખી છીએ. આ રોગ ઘણું કરી બચાવે થાય છે.

આ રોગ પેહેલાં સાધારણ સરકમની ખીસાલે શરૂ થાય છે. જેથી છીંક ઘણી આવે છે, નાકમાંથી તથા આંખમાંથી પાણી ઝરે છે, અંગ જરા તપી આવે છે અને સેહેજ ખાંસી થાય છે. એ રીતે ૧૦-૧૫ દીવસો સુધી ચાલુ રહેવા પછી ખાંસીની શુંચ આવવા માંડે છે અને તે ઉપરાઉપરી આવે છે. જેથી બચાવો ચેહેરા તથા આંખ લાલ થઈ આવે છે, આંખ ખેંચાઈ આવે છે, આંખના પોપચાં સુજી આવે છે, ગરદનની નસો તણાઈ આવે છે, ખાંસીની શુંચને લીધે આંખની બંને હાથોથી ખુરશી અથવા કાંઈ ખાંસીની વસ્તુ પકડી રાખે છે, અને ખાંસીની શુંચમાં જાણે હમણા શુંચાઈ જશે એમ દેખાય છે. શુંચ વખતે એક બે અને વખતે કેટલીક મીનીટ સુધી ઉપરાઉપરી ચાલુ રહેવા પછી ઉલટી થઈને અથવા મોઢાંમાંથી ચીકણા બલ્બમ પડીને ખાંસીતું જોર નરમ પડે છે. વખતે શુંચ એવી તો જોરમાં આવે છે કે બચાવો ઝાઝો તથા ખીસામ આવી જાય છે. આ રોગની શુંચ નરમ પડીઆ પછી બચું પાણું રમતમાં પડે છે અને ખીજી શુંચ આવે ત્યાં સુધી જાણે કાંઈજ ન હોય તેમ કરવું કરે છે.

આ રોગ ઘણું કરીને છાંતીમાં એકબીજા થાય છે, તે એક ઉપરથી બીજાને હે છે, અને જોકે તે બે ત્રણ મહીના સુધી હોય છે અને વખતે તેના ઉપર દવાની અસર જલદીથી થતી નથી તોપણ જાતે ધણું જોખમ ભરેલો નથી. પણ જ્યારે તેમાંથી ફેફસાંની ખાંસી-ઉપણીલું અને એવા બીજા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે બચાના કુમલા છત્તો જલદીથી અંત લાવે છે.

આ રોગ સાધારણ ખાંસીની પેઠે શરૂ થાય છે માટે એની શરૂઆતમાં સાધારણ ખાંસીનો સંચળો ઉપાય કરવો.

પણ જ્યારે તાવ નરમ પડે છે અને બે ત્રણ અડવાડીમાંમાં આ રોગની ખાંસીની ખાસ શુભ આરવા માટે છે ત્યારે તેને નરમ પાડવા સારું હેડલ લખેલી દવાઓને મેળવી તેમાં ૧ વર્ષનાં બચાને ૧ થો ૨ નાની ચમચી ભરીને દર ૪ કલાકે દીવસમાં ૩ અથવા ૪ વાર પાવી.

છાંતીકાઠોઆના વાઇન .....	ટીપાં	૨૦
આનટીમાનીઅળ વાઇન .....	ટીપાં	૧૫
એલીક્સર પારીગોરાક .....	ટીપાં	૩૦
સાકરેનું સરખત .....	દ્રામ	૨
પાણી .....	ઑંસ	૧

## આળકને ઊંઘમાં પીશાય થઈ જવાનો રોગ.

### Nocturnal Incontinence of Urine

દેહમાં એક બચાઓ ઉંઘમાં પડીયા પછી બીજાનામાં પીશાય કરી દે છે. ઘણું કરીને ઉંઘમાં પીશાય કરી દેવાની આદત બચપણથી પડે છે, અને તે ધણી વર્ષો સુધી ચાલુ રહે છે. કાઠને એક બે રાતનો આંતરો અને કાઠને દર રાત્રે ઉંઘમાં પીશાય થઈ જાય છે. બીજાનું વારંવાર મુત્રથી બીનાયાથી ગલીથી થાય છે અને કંટાળો ઉપજે છે. વખતે બચપણની આ માઠી આદત કાઠને ૧૫ થી ૨૦ વર્ષની મોટી ઉંમર સુધી ચાલુજ રહે છે

ઉંઘમાં પીશાય થઈ જવાનો રોગ ધણી કારણોથી થાય છે. શરૂ દાના, પીશાયના કુદાના રોગોમાં અને પથરી વગેરે પીશાયની કેટલીક બીજા-રીમાં આ રોગ થાય છે. વખતે પેટમાં કરમ એકદમ થવાથી ઉંઘમાં પીશાય

આવી જાય છે. પણ એ સમજે સિવાય સાધારણ નયનાઇથી તથા કેટલી સંભાળ બરાબર ન રાખવાથી રાત્રે ઉંઘમાં પીશાય થઇ જાય છે. કેટલાંક બચાં સુતી વખતે પીશાય કરીને સુતાં નથી, તેથી ઘણા કલાકોનો પશ્ચાત્ત એકઠો થાય છે; એ પીશાય ઉંઘમાં નિકળવાની ખનસ થાય તે બચ્ચાને ઉંઘમાં માલજ પડે નહીં તો તેથી તે જાગતું નથી અને બીજાનામાં પીશાય પોતાની મેજે નિકળી પડે છે. નયનાં બચ્ચાને રાત્રે ઉંઘમાં થડો પવન ઘણું લાગે તો તેથી પણ ઉંઘમાં પીશાય થાય છે. પીઠ ઉપર ચતું સુનેલું હોય તે વખતે પીશાય જલદીથી ઉંઘમાં આવે છે.

માટે જે બચ્ચાને સાધારણ રીતે ઉંઘમાં પીશાય કરી દેવાની આદત પડી હોય તેને સુતાં પેહેલાં પીશાય કરાવવી; તેમજ રાત્રે ઉંઘમાંથી પણ એ ત્રણ વખત જગાડીને પીશાય કરવાને કેહેવું, યા બચ્ચું નાતું હોય તો બીજાના ઉપરથી ઉંઘડીને પીશાય કરવાની જગ્યા પર લઇ જવું. તેમજ બચ્ચાના શરીર ઉપર રાતના ઘણા થડો પવન આવવા દેવો નહીં. તેને પીઠ ઉપર ચતું સુવાની ટેવ હોય તો તેને એક બાજુએ કોરવાળીને સુવાની ટેવ પાડવી. સાંજને વખતે થોડું પાણી પાવું, અને ઘણું પાણી પીને તરત સુવા દેવું નહીં. બલકે સુવાની વખતે પાણી નહીં પીએ તો વધારે સારૂ. બચ્ચાને સાંજના જલદીથી જમાડવું કે તેના સુવાનો વખત થાય તેટલાં પેટ હલકું થાય અને હોજરીમાં ખાર રહે નહીં. આ નજીવી બાબદોની તપાસ રાખવાથી અને તે સુજળ ચાલવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ચતું સુવાથી ઉંઘમાં પીશાય જલદીથી આવી જાય છે માટે ડાક્ટર ટેનર બલામણુ કરે છે કે બચ્ચાને કોર વાળીને સુવાડવું અને તેની કમરની આસપાસ દોરી એવી રીતે બાંધવી કે તે ચતો થવા જાય તો દોરી ખેંચાય અને તે તરત જાગી ઉઠે.

કેટલાંક લોકોનો વીચાર એવો છે કે એવાં ઉંઘમાં સુતી ઉઠનારાં બચ્ચાઓને સારી પેઠે નેતરથી મારવાથી અને બીજી સળ કરવાથી તેઓને સુસતી લાગે છે અને પછી ઉંઘમાં પીશાયની હાજત લાગી કે તેઓ જલદીથી સળગરૂ થાય છે. પણ એ વીચાર ઘણું દરજ્જે ખોટો છે. બચ્ચાને ઘણો ખાર મારવાથી તે નાસીપાસ થાય છે, અને તેથી તેની ઉંઘ વધારે સુસતી બરેલી બને છે. પણ ખાર મારવાને બદલે બચ્ચાને સેજ ધમકી આપી સળગરૂ થાય તે સમજવું હોય છે તો ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠવાની જગ્યામાં ચોંપ રાખે છે, તેને સુધરવાની તેથી આશા રહે છે, ને તેથી તેની ઉંઘ ઘણી સુસતી બરેલી હોતી નથી અને પીશાય નિકળવાની

હાજત થઇ કે ને જમી ઉઠે છે. ડાક્ટર નીમર કહે છે કે તાર તમા ધાસતી કરતાં બહુસો અને વિશ્વાસ બચાનાં મનમાં પેદા કરવાથી ધણા બચાં સારાં થયાં છે. તે કહે છે કે કાધારણુ કાવતની દવા આપી નાના દર્દીને સારી પેઠે આશા આપવી કે આ દવા ધણી અકસીર છે અને તેને એ ખરાબ આદત તેથી જલદી દુર થશે, તો તેવી દવા થોડા દીવશ ચાલુ રાખવાથી ચમત્કારી રીતે ફાયદો થાય છે.

ઉંઘમાં પીણાબ થાય તેનો અટકાવ કરનારી દવાઓમાં “ટીકચર આવ સ્ટીલ” ધણી ઉપયોગી અને જલ્પીતી દવા છે. બેથી ત્રણ વર્ષની ઉમરના બચાં માટે એ દવાના પાંચ ટીપાં લેઇ તેને ૧૫ ઓસ પાણીમાં મેળવી તેમાંથી ૩ ભાગ કરી દીવશમાં ૩ વખત પાવું; અને પછી એ દવાનું વજન ૧૦ ટીપાં સુધી વધારવું. એ દવા ખાટી અને તુરી લાગે છે. માટે તેમાં જરા સાકરનું સરખત મેળવું. કે પીતી વેળા કંટાળો આવે નહીં; અને બચ્ચું ખુશીથી પીએ.

આ રોગમાં “એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ બેલાડોના” નામની દવાનો ધણો ફાયદો છે. ૮-૧૦ વર્ષનાં બચ્ચાંને બીજી દવાથી દર્શી સારી અસર થતી નથી ત્યારે આ દવાથી ફાયદો થાય છે. ૮-૧૦ વર્ષનાં બચ્ચાંને એ દવાનો એક ટ્રેનતો દશમે ભાગ દરરોજ એક અથવા બે વખત આપવાથી ઉંઘમાં પીણાબ આવતો જલદીથી બંધ થાય છે. હું નહીં ધારતો કે, કોઇ અનુભવી માતા પણ ઘેરમાં એમ ઉપાય લઇ શકે. કાંકે, કોઇ પણ રકુલમાં એવી તાલીમ હઇ શકતું નથી; માને, નરસીંગતું કામ શીખતું જ નથી.



## અછબડું--કછબડું CHICKEN POX.

એક જાતના રોગોમાં પહેલાં તાવ થાર થાય છે. પછી, શરીરના ઉપર હણા દાણા કુટી નીકળે છે, અને તે સાથે બીજી જુદી જુદી નિશાનીઓ જણાય છે. એમાંના મુખ્ય શીતળા, ગોવડું, અને અછબડું છે. એ રોગોમાં તાવ આવેને દાણા કુટી નીકળે છે. એ રોગો એક ઉપરથી બીજાને એપ લાગીને ઉઠે છે. એટલા માટે, તેને “એપીતાવ” પણ કહે છે. એ રોગો ધણુંકરી હાંડીમાં એકજ વખતે થાય છે, અને ખાસ બચપણમાં જણાય છે. તે વખતે ધણું જોર હોય છે, અને હજારો નિદોષ બાળકોનો નાશ કરે છે. એમાં શીતળા સર્વેથી વધારે ધારતી કરનારી, અને ખરાબી કરનાર રોગ છે. ગોવડું, શીતળા જેટલું જાનબરેલું નથી; અને

અછબરું ધણુંકરી કરી ખરાબી કરતું નથી. હાલમાં આપણા તરફ એ રોગો આવ્યા કરે છે, તેમાંના છેલ્લા રોગોનો દૂંકસાર આપું છું.

અછબરામાં પહેલાં, જરા તાવ આવે છે. અને પછી, જુથા ફેફસાંના જેવા છુટા દાણા ફુટી નીકળે છે. એમાં નીતરું પાણી જેવું પ્રવાહી ભરાયું જણાય છે. એ દાણા બે ચાર દીવસો સુધી રહ્યા પછી ફાટીને તે ઉપર પોપડા થાય છે, અને તે છ થી આઠ દીવસમાં ખરી જાય છે. આ રોગ ધણો હલકો અને બીનધાસ્તીનો છે. પણ, કેટલાક લોકો તેને શીતળા સાથે બેળીનાંબે છે, તેથી ખોટી ધાસ્તી પેદા થાય છે. માટે, તેને શીતળાથી ઝાળખાવવા સારૂ આ નિશાનીઓ લક્ષમાં રાખવી કે—અછબરાના દાણા ધણુંકરી ચહેરા ઉપર જણાતા નથી; અને શરૂઆતમાં ખભાં, પીઠ અને ગરદન ઉપર દેખાય છે. એ દાણા ગોળ હોય છે, અને શીતળાના દાણાની પેઠે તેઓની ટોચપર ખાટો પડતો નથી. અછબરાના દાણામાં ધણુંકરી પડે થતું નથી. તેઓમાંથી થોડા સુકાતા જાય છે, તેમ વખતે બીજા ફુટે છે, અને એ પ્રમાણે બે ત્રણ નીકળે છે. એ સાથે તાવ ધણો થોડો આવે છે યા બીજકુલ હોતો નથી; તથા તાવ હોય છે તો, દાણા ફુટવા પછી નરમ પડી જાય છે. અછબરું પણ શીતળાની પેઠે જીંદગીમાં એકજ વાર ધણુંકરી આવે છે.

આ રોગનો ઇલાજ ધણો સહેલો છે. ધણુંકરી વગર દવાએ તે પોતાની મેળે સારો થાય છે. જો ઝાડો કમજ હોય તો, “એપ્સમ સોલ્ટ” અથવા “કમ્પાઉન્ડ રૂબાઈ પાઉડરનો” જીવાળ આપવો અને ઝાડને કમજ થવા દેવો નહીં. શરૂઆતમાં બાળકને ખોરાક સાદો અને હલકો આપવો; અને ગરમ બીજ આપવીજ નહીં. જો તાવ વધારે હોય; તો, બચ્ચાની ઉંમર પ્રમાણે “જેમસીસ પાઉડરનાં” પડીકાં આપવાં. અથવા, હેડગ લખેલી દવામાંથી ૧ ચમચો ભરી, દર ચાર કલાકે પાવું. ( એ દવા બેથી ચાર વર્ષનાં બચ્ચાં સારૂ છે. )

લાઈકર આમેની આસીટેટીસ...	...	...	૧	દ્રામ
નૌટરેટ આઈ પોટાશ ...	...	...	૩	ગ્રેન
સ્પીરીટ ઓફ નાઇટ્રીક ઇથર ...	...	...	૧૦	ટીપાં
પાણી ...	...	...	૧૧	ઝાંસ

પાછળથી એ નળખાણ જણાય; તો, “કરીયાતાની ચાહે” અથવા, “બારકો લોકો” દીવસમાં બે ત્રણવાર પાવો, જેથી ફેવલ આવશે.

## બાળકને આવતી આંકડી Colic યા Cramps

આંકડી યાત્રે ( Colic ) નામનો રોગ તો બાળકને બહુભાગે થાય છે. તે માટે, દેશી વનસ્પતિના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે મળેલા છે, તે આ રથળે રજુ કર્યા છે:—

**ઉપાય ૧ લો—**તુળસીનો રસ ૧ ચમચો, ધાંચરનો રસ ૧ ચમચો, એ બેમાં કરતુરી, વાલ ના નાખી મેળવીને બે દીવસ સુધી ચટાકવું.

**ઉપાય ૨ જો—**લઘુસણા અને કઉદળનાં મૂળીયાંના બુધે કરીને સુંવાડવું; આથી આંકડીનું જોર દુર થાય છે.

**ઉપાય ૩ જો—**મરીના દાણા ૭ ને ખામીનો પાલો ૧ તોલો લઇને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું. ને જ્યારે નવટાંક રહે ત્યારે ગાળી લેવું; ને દીવસના ૩ વાર બે બે ચમચા પાવું; એથી આંકડી દુર થશે.

## મ્હોંદું આવે તેના ઉપાયો Salivation.

મ્હોંદું આવે છે ત્યારે મ્હોંદું ફૂટે છે. પાણી પીવાતું નથી, તનખ મારે છે, સોળે આવે છે, મ્હોં ઉઘડતું નથી, જઠરપર સોળે આવે છે, હોઠ પશુ સુજે છે. તેના ધરગથું થોડાંક ઉપાયો નીચે પ્રમાણે મળે છે:—

**ઉપાય ૧ લો—**ચણેદીનો પાલો ૧ તોલો, ઘર ૧ તોલો, સાકર ૧ તોલો. આ ત્રણે ચીજો ખાંડીને ખારીક બુધે કરીને મ્હોંદામાં રાખવાથી એ રોગ દુર થશે.

**ઉપાય ૨ જો—**બદામનો મગજ દુધમાં ઘસીને મ્હોંદામાં લગાડે; તો, જે તનખ મારે છે, તે બંધ થઇ શકશે ને રોગ જરા નરમ પડશે.

**ઉપાય ૩ જો—**ખેરના લાકડાંની છાલ ને બાવળની છાલ સુકી હોય; તો ૧, ને લીલી હોય; તો ૧૦ શેર લઇ, ૪ શેર પાણીમાં નાંખીને ઉકાળવું. ને બળતાં જ્યારે ૨ શેરને સુખારે પાણી રહે; ત્યારે ઉતારીને ને પાણીના કોગળા કરવાથી મ્હોંદું સાદ થશે.

**ઉપાય ૪ થો—**ખેરસાલ ૨ તોલા, કાંચનના ઝાડની છાલ ૨ તોલા લઇ, ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું. ને ૧૦ શેર પાણી રહે ને ઉતારીનાંખીને મજી તેને ગાળી નાંખવું ને કોગળા કરવા. આ પાણી એક દીવસ સુધી વાપરવું; ને દરરોજ નવું બનાવવું. ૫ થી ૬ દીવસ એમ કરવું જોઇએ.

**ઉપાય ૫ એ—**કાળા કરમડાનાં મૂળીયાંને પાણીમાં ધસીને મ્હોંટામાં ચોપડવું. ને તે ચોપડવાથી જે પાણી નિકળે; તે થુંકી નાંખવું. એમ દીવસમાં એ થી ત્રણ વાર કરવાથી ૩ થી ૪ દીવસમાં એ રોગ દુર થઈ જશે.

**ઉપાય ૬ હા—**હરડાએડા, ને આમળાં આ દરેક ઘીએમાંથી અંદરથી ઢળીયા કાઢી નાંખીને જે ઉપલી છોડ રહે તે દરેકની ૧ તોથો છોડ ૧ શેર પાણીમાં ઉકળવું; ને તે બાળતા પાણી ૧૧ શેર રહે ત્યારે ઉંતારી નાંખવું. ને ત્યાર પછી તે પાણીના કોગળા ૩ થી ૪ દીવસ કરવા એથી મ્હોંટું આવેલું સાફ થઈ જશે. આ ઉપાયો મોટા માણસોએ કરવા ને બાળકોને પણ પુરતી દેખાઈ જાય કોગળો કરાવ્યાથી એ રોગ સારો થશે.

## ખુજલી ચા ખસ (itch) તે માટે સૂચના

ખુજલી ચા ખસનું દર્દ બહુ રીતે બાળકોને થાય છે. ને તે આખે શરીરે પસરે છે. કાંકે બાળકો પસરે છે તેથી એ રોગ આખા શરીર ઉપર ફેલાય છે. તેથી તે કંટાળી રહે છે. આ દર્દ હાથને લાગે છે તેથી તે બીજાને પણ ઉટે છે. ખુજલીના બહુજ બારીક કીડો આમડીની હેડાં હોય છે, ને તેજ દર્દને ફેલાવે છે ખુજલીથીજ આમડી ઉપર બારીક છીંદરો પડે છે તેમાં અકસીર મલમ પૂરવો કે તેથી પેશા છાડાંઓ મરણ પામે છે ને ખુજલી નરમ પડે. આ માટે ગંધક યાત્રો “ ક્રોઓસેટ ” ના મલમની જરૂર છે ને જે તુરતનીજ ખુજલી થઈ હોયતો “ સ્પરમેચીતાઇન ” નો મલમ સારો છે, એ મલમ રોગે લગાડીને સવારે ગરમ પાણીથી ઘેાઠ નાંખવો અને શીથી લગાડવો, આ દર્દ પસરોને આખા દીવ ઉપર તેમજ પરસેવા મારફતે બીજાને પણ ઉટે છે માટે સંભાળ રાખવી સારી છે.

## ખુજલી (Itching) નો ઉપાયો.

બાળકોને કે મોટાં માણસોને ખુજલી થઈ હોય તો બરવથું ચોડાંક ઉપાયો નીચે પ્રમાણે મળે છે.

**ઉપાય ૧ હા—**કાળા કરમડા (જે આપણે ખામએ છીએ તેજ) તેના મૂળીયા પાણીમાં ધસીને ખુજલી ઉપર લગાડવાથી ખુજલી દુર થશે.

**ઉપાય બીજો—**ખેદારસીંગને પાણીમાં ધસીને ખુજલી ઉપર લગાડવી; એથી ખુજલી મોટે ભાગે નિકળી જશે.



ઉપાય ૩ એ—મુકાં કોપરાને વાટીને પાણીમાં ઘસીને ખુજલી ઉપર લગાડવું.

ઉપાય ૪ થા—તુવેળની ઢાળને લોઢી ઉપર બાળી રાખ કરી મીઠા તેલમાં મેળવી ખુજલી ઉપર લગાડવી.

આ ઉપલા સઘળાં ઉપાયો ૫ થી ૮ દીવસો સુધી ચાલુ રાખવા જોઈએ—

જે સુધી ખુજલી હોયતો નિચે પ્રમાણે ઉપાયો ચાલુ કરવા—

ઉપાય ૫ એ—સુખડનું તેલ ૩ થી ૪ દીવસ લગાડવું.

ઉપાય ૬ ઠો—સામના ઝાડનું ફળ ગમે તેવી ખુજલી હોય તે ઉપર ઘસીને લગાડવું અને જે ખુજલી લીલી હોયતો એ રળનો છુકો કરીને તે ઉપર લગાડવું એ ઉપરાંત બીજા ઘણાંક ઉપાયો છે. પણ તે વધુ ખર્ચ દારૂ વા હુસીયાર માણસો સિવાય કોઈ કરી શકે નહીં તેથીજ અત્રે રજુ કરેલા નથી.

## અળાઈ—Licken. Rash

અળાઈ મોટે ભાગે ગરમીનીજ રૂતુમાં શરીરના ભાગોમાં ઉભરી નિકળે છે. અળાઈ બહાર પડીઆથી લોહીનું જોર વા ગરમી લગાર કરી થાય છે. માટે જરા ચસકા કે ડીડ વા ખુજવાત લાગે તો તે ઉપર ધરડવું નહીં વા થંડુ પાણી પણ નહીં લગાડવું, જે શરીરના ભાગો ઉપર તે વધુ હોયતો હલકા નરમજ કપડાં પહેરવા, ને બાળકને પણ પહેરાવવા ને એવું જોર નરમ પાડવા માટે ગરમ પાણું ખાવું નહીં. ચાહે નહીં પીત્રી વધુ કઠરત પણ બાળક પામે નહીં કરાવત્રી, કંકિ એમ કરવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તેથી જોર વધુ થાય છે. જે શરીરના ભાગો ઉપર અળાઈ બહુજ થઈ હોય ત્યાં બાળક ધવડીને ઊગતા નહીં કાઢે તેની સંભાળ લેવી. એ જેમ એકદમ ઉભરી નિકળે છે, તેમ એકદમ જતી પણ રહે છે.

## કમળો—Jaundice.

બાળકોને ઘણા ખરા કમળો એકવાર ૧૦ વર્ષની ઉંમરમાં થાય છે. જ્યારે એ રોગ થાય ત્યારે બાળકનું કે કલેજમાં કાંઈ સિતે આમી છે ના કલેજમાં દર્દ છે, કમળો થાય છે ત્યારે આંખ પીળુ ને આંખ પાંચુ પીળીજ દેખાય છે. ને પીથાખ પણ તેવીજ હોય છે પેટ લગાર સફેદ હોય છે ના

એક નિશાણી પ્રથમ જણાય છે, એક બાળક ગમે તે ઉંચરતું પણ હોય તો કમળો થાય છે, અને તે તંદરેસત બાળકને થાય છે તો એકાદ અઠવાડી-આમાં સારો થાય છે. ને તાત્કાલ બાળકને વધુ સમય સુધી રહે છે. આ રોગ કંઈક વાતે ઝેરી હવાથી-આંગ સાથ ન રાખવાથી ને સારી નિમજ્જ હવા દમમાં ન મળવાથી પણ થાય છે. કમળા ઉપરથી કમળી કરી એ રોગ વધે છે ને પેટમાં ઉતરે છે તે બહુજ ખારતી બરેલું છે, ને મરણ નિપજે છે, માટે તે ઉપર લક્ષ આપવું. આ રોગ ઉપર ધણકો શેડી ખાય છે, ને ચોક્કસ પદાર્થની હારડી પહેરે છે, પણ આ રથગે મારા અનુભવે થોડોક ખુશ્ખોશી નીચે પ્રમાણે આપી શકું:—

### કમળો JAUNDICE તેની નિશાનોઓ ને ઉપાયો.

કમળાવાળા માણસનો દેખાવ:—આ રોગ જે માણસને લાગુ પડે છે, તેના નમો પીળા થાય છે, અને આંખો પીળી થાય છે. પ્રચીક વસ્તે ધીમો તાવ પણ આવે છે, અને પેટ હમેશ કરતાં મોટું થાય છે, પીચાળ અને થુંક હમેશ કરતાં પાતળી થાય છે, નમળાઇ લાગુ પડે છે, મ્હો-માંથી પાણી છુટે છે ને ખાવાપીવાનું ગમતું નથી.

આવા રોગવાળાને આવી નિશાણીઓ જણાય છે તે માટે, દરેકાએ સાવચેત રહેવું; ને જરૂરી ઉપાયો લેવા એ સિવાય ધરમાં થઇ શકતા નીચલા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે જણાવતા છે.

ઉપાય પહેલો:—સારો કળીચુનો લઈ તેનો બહુજ બારીક ભુંકા કરવો; તે ઝીણું કપડામાંથી ચાળી કાઢવો. એ ચાળેલા ભુંકામાંથી ૦૧ તોશો લઈ એ ચમચા મેળુ (શીકડું) દહીં લઈને, તેમાં એ ભુંકા મેળતી નાંખવો; અને પાંચથી છ દિવસો સુધી સવારે, બપોરે, ને સાંજે. મળી ત્રણવાર આંદવું. આ ઉપાય ઉપર પહેરેજ રાખીને તેજનો ખોરાક મુલ લેવો નહીં.

ઉપાય બીજો:—તુરેના ઝાઝનો પાસો મંગારી, હાથેથી ચોળીને તેનો રસ કાઢવો. ને ૩ થી ૪ દિવસો સુધી એ રસના ૩ થી ૪ ટીપાં સવારે, બપોરે, ને સાંજે મળી દિવસમાં ત્રણવાર આંખમાં મુકવાં.

ઉપાય ત્રીજો:—કમળો શરૂ થાય છે એવો દેખાવ જણાય તો, દરેકાએ તાજે શેરડીનો એક ટુકડો લાવી, આખી રાત અગાશી ચા તેા ઉપર ઉપર રહેવાદમ, અને સવારે ઉઠી કકડો ખાવાવે. એવી પીળાશ દૂર થશે. અને કપડો તુરંતજ માલમ પડશે. એ ઉપરાંત બીજા પુષ્કળ ઉપાયો છે પણ ઉપલા સહેલથી અને ધરમાં થઇ શકે તેવા છે.

## બચાને વારસામાં મળતો ટાંકી (વીસફેટક) નો રોગ—Inherited Syphilis.

ટાંકી અથવા ચંદીના આગરવાળાં માણસથી પેદા થતાં બચાને એ રોગ વારસા દ્વારા મળે છે. કેટલીક વેળા ગર્ભસ્થાનમાંથીજ બચાને એ રોગની અસર થાય છે, કેટલીક વખતે બચું પેદા થાય છે ત્યારે યા થોડી મુદતમાં તેને એ રોગની નિશાની જણાય છે. એ માતાના પેટમાં બચાને એ રોગ થાય છે તો ઘણું કરી બચું ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે, અને અધુરે મુંઝેલું પડે છે. વખતે આ રોગ થવા છતાં બચું પુરે દાઢાડેલું થાય છે, પણ તે જન્મીઆ પછી તંદુરસ્ત હોતું નથી. તે રડે છે ત્યારે તેનો અવાજ ભારી લાગે છે, તેના શરીર ઉપર વીસફેટકના ફાકાઓ કુટી નીકળે છે, જે ઘણું કરીને હાથની હથેલી અને પગના તળીઆં ઉપર વધારે જણાય છે. એ ફરફાટના કુટી જાય છે, અને ચાકાં પડે છે. બચું લેવાપણું હોય છે અને તેની ચામડીની કચ્ચલી પડે છે. ગળામાં અને બીજાં ડેકાણે ગાંઠ થાય છે, કુલ્હા થાય છે અને પાક છે, અને ખાંસી પણ હોય છે. થોડા ઘણા દિવસ રીખીને પછી તે મરણ પામે છે. ટાંકીના આગરવાળા જોડાના ઘણા બચાં અધુરે પડીને અથવા, જન્મ્યા પછી દુઃખી થઇને આ પ્રમાણે મરણ પામે છે, બાળ મરણતું એક મુખ્ય કારણ આ છે.

વખતે એવું પણ બને છે કે—બચું તંદુરસ્ત હાલત સાથે જન્મ પામે છે, અને તે દેખાઇતું આસુદ્ધ અને નિરોગી દેખાય છે. તે પણ તેના ચેહેરા જઈશિને મળતો લાગે છે, ચામડી ફીકા રંગની હોય છે, અને તેમાં પુરતી રતાશ હોતી નથી; અને ચેહેરા ચુસ્ત દેખાય છે. એ અંદર મહીના એ રીતે દેખાઈતી સારી હાલતમાં ગુળરવા પછી આ રોગની નિશાની ખુલી પડે છે. પણ, તે આમમચ એવું બચું દેખાઇતું તંદુરસ્ત હોવા છતાં, રાતના ઉઘાટું નથી; અને તે આખી રાત રડવા કરે છે. કેમકે જેમ—મોટા માણસને ટાંકીનો રોગ થવા પછી હાડકાંમાં કચ્ચતર અને દર્દ થાય છે, તેમ—એવાં બચાંને પણ થાય છે, અને એ દર્દ રાતના સરેક વખતે વધારે જણાય છે. દિવસના તે રમે છે, અને એટલું એવેન હોતું નથી; પણ રાત પડી કે, પાછું તે કળ ખાઇને રડે છે. આખરે થોડા મહીનામાં ચામડી ઉપર વીસફેટકના ચાકાં કુટી નીકળે છે. એવાં બચાં જન્મથી નાકમાંથી ગુચુગુણીઆ કરે છે. જાણે તેને કળખમ થયો હોય તેમ જ્યારે તે ધારે છે, ત્યારે ગુચુગુણાટ નાકમાં વધારે માલમ પડે છે,

અને ધાવતાં ધાવતાં વારેવાર પોતાનું મ્હોડું ઉઘાડીને જમ લેવું હોય તેમ જાણાય છે. કોઈ વેળા હેને અંતરસ ગંધ હોય એવી રીતે ધમરાઈને છોકે છે, અને તેની માતાને એમ જાણાય છે કે, ધાવતાં ધાવતાં કોઈ વેળા તે શુંગળાઈને મરીજશે. પછી નાકમાંથી પાણી નીકળે છે. જે શર-આતમાં સળેખમને મળવું હોય છે, એ પાણી યોડી મુદતમાં જાડું થવા માટે છે અને તેના પોપડા નરકોરાં ઉપર બંધાય છે. એથી નરકોરાં પાછી આવે છે, અને હોઠ ઉપર ચીરા પડે છે. ટુંકામાં નાકમાં સડો લગુ પડે છે. જેથી, નાકમાં હાડકાં સડી જાય છે, ગંધાવું પર તથા છેડી નાકમાંથી નીકળે છે. વખતે નાકમાંથી હાડકાં સડીને નીકળે છે, અને નાક બેથીજાય છે. સળેખમ તથા નાકના કોહોવાટની નીશાની દેખાયા પછી બચ્ચાંનાં શરૂરાની આગળ નાના બાલ ચડાં થાય છે. જે કુલાં, જાગ, અને પીશાખની જગા ઉપર પચુ હોય છે. એ ચાઠાં બગલમાં, ગરદન ઉપર, ચેહેરા ઉપર અને વખતે, આખાં શરીર ઉપર ફેલાય છે. કોઈ વેળા નાની અણીદાર જેવી કુલી કુરી નીકળે છે અને વખતે એ ચાઠાં તથા કુલી પાછીને ધારાં પડે છે. આવા રોગી બચ્ચાંની શરીરની ચામડી સુકી અને ચામડાં જેવી હોય છે. તેના આંગળાના વીરા તથા મ્હોડાંના ખુણા પાછી આવે છે, તેના નખ સડીને નીકળી જાય છે, અને પાપણુ તથા બચાના બાલ ખરી પડે છે, તેનો ચેહેરા એક ખાસ દેખાવ પકડે છે, અને તેનો બોખરો અચાજ તરન પરખાઇ આવે એવો હોય છે. એ સિવાય હાડકાં ઉપર ગાંઠ અને સોજો થાય છે, હાથ પગ સુથ આવે છે, અને આંખનું દર્દ થાય છે. એ રોગનેલીધે ફેફસાંમાં અને કાગળમાં રોગ પેદા થાય છે. અને કોહોવાટ, તથા શરીરની નખગાઇ એ સધળી નિશાનીઓ તેના મા આપના ટાંકીના ઝેરેરી લોહીને વારસો બતાવે છે.

“જ્યારે કુદરતી નિયમે તોડીને હવસના શંદામાં ઈનસાન ફસી પડે છે, અને રંડીખાથ કરે છે, ત્યારે તેની સજા તરીકે તેના શરીર ઉપર, ખરખા (પ્રમે) સિવાય બે જાતની ખરામ અંસર થાય છે, જેને “ટાંકી” તથા “પોશ્કીટક” ના નામોથી ઝોળખવામાં આવે છે. હવે આ રોગ મા અથવા આપ, એમાંથી એકને થયો હોય તો તેનાથી પેદા થતાં બચ્ચાને તેની અંસર પેશિયે છે. જે ટાંકી થઇ ગયા પછી સેજ મુદતમાં બચુ રહે તો તેને વધારે જીરમાં રોગનો વારસો મળે છે, કેટલાંક ડાકટરોનો એવો વિચાર છે કે એકલા માપને એ રોગ થયો હોય તો તેથી પણ બચ્ચાને તેની ખરામ અંસર થાય છે. પણ ઘણું કરીને મરદના ઉપરથી તેની ઝોરતને એ રોગ મળે છે, અથવા બચ્ચું રહેવા પછી બચ્ચાનાં શરીરની ખરામને તેની માને

એ રાગની અસર થાય છે. કાંઈ વેળા માને આ રાગનો ચેપ ઘણો થોડો લાગવાથી તેના શરીર ઉપર દેખાઈતી નીશાની જણાતી નથી. જેમ એકલા મરદને ટાંકીનો આબર થયો હોય તો તે પોતાનાં અંગને તે રાગનો વારસો આપે છે. તેમ એકલી ઝોરતને એ રાગ થયેલો હોય તો તેનાથી પણ બચ્ચાને એ રાગનો વારસો મળે છે. જેમકે એક વિધવા ઝોરતને તેના આગલા ધણી તરફથી આ ટાંકીનો જેમ તેણીને મળેલો હોય અને પછી તે બીજા તંદરેસ્ત મરદ સાથે નાવરું કરે તો તેનું બચ્ચું રાગી આવી શકે છે. એવાં રાગી બચ્ચાને ધવાડવાથી બચ્ચાના પાકેલા હોડ તથા મોઢોડાંમાંનો ચેપ તેની માના થાનને અડવાથી પણ એ રાગનો ચેપ લાગે છે અને તેથી તે પેહેલાં તંદરેસ્ત હોવા છતાં તેણીને એ રાગ થાય છે અને ત્યાર પછી તેણીને જે બચ્ચા આવે છે તે એવાં રાગી હોય છે. એટલા માટે જે બચ્ચાને આ રાગ થયેલો હોય અને તેનું મ્હોડું પાકેલું હોય તેમ છતાં તે જે ઝોરતને ધાવે તેને એ રાગની અસર ન થાય તો તે ઝોરતને પણ ટાંકીનો રાગ થઈ ગયેલો. બેપું ધારવાને પ્રરતો સમય છે. જેમ એકવાર સીતલા આવી મયા પછી સીતલાની રસીનો ચેપ તેને લાગતો નથી, તેમ જેને ટાંકી થયેલી હોય તેજ ઝોરત એવા રાગથી પાકેલાં મ્હોડાંવાલાં બચ્ચાને વગર હરકતે ધવાડી શકે છે, કેમકે જો એ રાગ તેણીને ન થયો હોય તો પેલાં બચ્ચાના મ્હોડાંમાંનો ચેપ તેના થાન ઉપર લાગવાથી તેણીને એ રાગ થયા વીના રહેતો નથી. બચ્ચું પેહેલું પેટમાં રહે તે વેલા મા નિરાગી હોય, પણ ૧ મહીના પછી તે ૭ મહીના સુધીમાં એ રાગ તેણીને થાય તેથી બચ્ચું રાગી જનમે છે. ગર્ભ ૪ અડવાડીઆનું થાય છે ત્યાં સુધી તે પોતાના અંદરના ભાગોમાંથી પોપાય છે, ત્યાર પછી તેનું પોપાણુ માના મોઢાંમાંથી થાય છે, પણ ૭ મહીનાનું થયા પછી ગર્ભરથાનથી તેની છાંદગી જુદી નીજી શકે છે.

જો મા અથવા બાપમાંથી એકનેજ એ રાગ થયેલો હોય તો, બચ્ચાને વખતે તેની અસર થતી નથી; અને તે એ રાગથી મોઢણું હોય છે. પણ બ્યારે માબાપ બન્ને રાગી હોય છે, ત્યારે કન્યીત આ રાગનો વારસો લીધા વીના બચ્ચું અવતરે છે. જો બે જોડ બચ્ચાં પેદા થાય તો, એને એકસરખો આ રાગ મળતો નથી. એક ધણું રાગી અને બીજું વખતે ધણું થોડું રાગી હોય છે. બે જોડ બચ્ચાં એકસરખાં કાવવાનાં હોતાં નથી. એક ધણું પોપણુ પોતા તરફ ખેંચી શકે છે, અને બીજું નખણું હોવાથી તેટલું ખેંચી શકતું નથી. એજ રીતે આ રાગની અસર પણ જોડ બચ્ચાં ઉપર જુદી જુદી થાય છે.

અચ્ચુ તંદુરસ્તીભરેલું જન્મ્યા પછી પણ બીજી રીતે તેને આ રોગ મળે છે. તેની મા અથવા ધવાડનારીએ બીજાં એવાં રોગી બચ્ચાંને ધવાડયું હોય; તો, તેના થાનમાં વખતે એપ લાગે છે, અને બચ્ચુ તે જગારે ધાવે છે, ત્યારે તેને એપની અસર થાય છે. એટલા માટે ધવાડનારી રાખતી વેળા સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધવાડનારીને ટાંકીના ખુરા રોગ કોઈ વખત થયો છે કે નહીં ? તેની ખાત્રી કરવી જોઈએ. તેના થાન ઉપર ચોરા, ચાદાં, કે કોહોવાટ હોય; અથવા, તેના શરીર ઉપર વીરેટાટકની અસર જણાય; તો, તેવી ઓરતને ધવાડનારી દાખલ રાખવી નહીં. કેમકે થાન ઉપર કાંઈજ ચાદાં ન હોય; તોપણ જો શરીરના બીજા ભાગ ઉપર ટાંકીના ચાદાં હોય; અને તેનો એપ બચ્ચાને લાગે; તો તેને એ છુટો રોગ થાય છે. એક બચ્ચાંને આ રોગ થયો હોય; તેને સફરા આગળ તથા મ્હોડાંમાં ચાદાં પડેલાં હોય; અને તેમાંથી રસી નીકળતી હોય; તો એવાં બચ્ચાં સાથે બીજાં તંદુરસ્ત બચ્ચાંઓ સુએ અથવા ભેગાં રમે; તો તેઓને એપ લાગીને આ રોગ થાય છે એ વાત પણ યાદ રાખવી જોઈએ. એ પ્રમાણે એક બચ્ચુ પોતાના આખા તંદુરસ્ત બચ્ચાંને આ રોગ આપે છે. રમાડનારી આપા જે બચ્ચાંને ધવાડતી ન હોય; તેને પણ જો, આ રોગ હોય; તો બચ્ચાંને રમાડવા માટે પણ રાખવી નહીં. કેમકે, તેનાં ચાદાંમાંનો એપ કોઈ રીતે બચ્ચાંના સફરા આગળ, અથવા મ્હોડાંને અથવા બીજા કોઈ ભાગની ચામડી છોલાયલી હોય ત્યાં લાગે; તો તેથી પણ તેને એ રોગ લાગુ પડે છે. ધવાડનારી આપા દેખાઈતી તંદુરસ્ત હોય; તોપણ આ રોગની સેજ અસર તેના શરીર ઉપર કુપી રહી જાય છે, અને તે સ્વ-જાંથી પારખી શકતી નથી. તેને થોડા મહીના ઉપર ટાંકી થઈ ગઈ; અને તે રૂઝીમઈ હોય પછી તેને કુપી જગા ઉપર નાનાં ચાદાં જણાય. જે ટાંકીની અસરથી થયાં છે એવો કદાચ તેણીને યક ન હોય; તે તેને સાધારણ કોહોવાટ સમજે; અને તેથી તે ઉપર કશું લક્ષ આપે નહીં. તે દેખાઈતી તંદુરસ્ત અને નિરોગી લાગે. માટે, તેને એવાને કોઈ આંચકો ખાય નહીં. એવા કુપા ચાદાંના કાઢીતે નીદોષ બચ્ચાંને એપ લાગે તો તેથી તેને પણ ખાત્રી બરેલો રોગ પેદા થાય.

ટાંકીના રોગ જરૂરે વખત મા અથવા આપને હોય તેટલાજ વખતમાં બચ્ચુ રહે તો તેની ખરાબ અસર બચ્ચાંને થાય છે એમ નથી. પણ એની રૂઝીમયા પછી પણ, એ આખરવાળા માલુમતું લોહી એકેરી જેવું હોય છે, અને તેથી લાંબી મુદત સુધી તેની અસર કાયમ રહે છે.

રોગ થતને જેમ વધારે વખત જાય; તેમ તેની અસર બધાં ઉપર ઓછી થાય છે. જેમકે—એ રોગ તરતનો થઇ ગયા પછી મર્મી રહે તો તે અધુરે પડે છે. પછી બીજાવાર હમેલ રહે તો બધું નબંદીક પુરે દહાડેનું મુએલું પડે, પછીનું બધું રોગી અવતરે છે, અને ત્યારપછીનું તંદુરસ્ત હોય છે. એ રીતે ધીમે ધીમે વખત જવે આ છુંડા રોગનું જોર માતાના શરીરમાંથી જેમ—ઓછું થાય તેમ—તેની ખરાબ અસર દરેક બધાં ઉપર ઓછી ઓછી થાય છે. કોઇ વેળા આથી ઉલટું જોવામાં આવે છે. જેમકે—મરદન ટાંકીના આજર થયો હોય, અને તે તંદુરસ્ત ઓરતને પરણે, તેણીને હમેલ રહે તો મર્મી ખરાબ રોગી બનતું હોવાથી તેને મર્મરથાનમાં રોગ થાય છે, અને મર્મની મારફતે તે નિરોગી ઓરતના લોહીમાં ટાંકીની અસર પેલસ થાય છે. પણ ઓરત જતે તંદુરસ્ત હોવાથી તેની લગીયત પહેલે વેતરે ઘણી અસર થવાદેતી નથી. બીજી વેળા હમેલ રહે તો તેથી તેણીના શરીરમાં રોગનું વધારે જોર થાય છે, અને એ રીતે દર-વેતરે તેણીનું શરીર વધારે રોગી થતું જાય છે. તેથી પહેલાં બધાં તંદુરસ્ત અને પછીનાં બધાં વધારે રોગો આવે છે.

આવાં રોગી બધાં જન્મ્યા પછી ઘણા મરણ પામે છે. જેમ—નખળાઈ વધારે હોય અને શરીર ઘણું ભેવાયલું હોય તેમ—જેખમ વધારે રહે છે. એવી નખળાઈમાં ઉલટી અને ઝડાનો રોગ લાગુ પડે છે, અને તેથી જલદી ખરાબી થાય છે. જે નાકમાં કોહોવાટ વધારે હોય, શ્વાસ શુંગળાય, અને ધાવતી વેળા બધું શુંગળાય તો તે રોગનું જોર વધારે જતાવે છે. નાકમાં કોહોવાટ થવાથી રક્તીના પોપડા બંધાય છે અને તેથી તે બંધ થઇ જાય છે, ત્યારે ન્હોડાંકાટે શ્વાસ ભેવાની જરૂર પડે છે, આટલે જ્યારે તે ધાવવા જાય છે ત્યારે તેનો શ્વાસ શુંગળાય છે, અને તેથી તે ખરાબર ધાવતું નથી. એ કારણથી તેની નખળાઈ જલદી વધીપડે છે, અને ખરાબ પરિણામ ઝડપથી લીધજે છે.

આ ઉપરથી ખુદ્દીસીતે જ એવી વધુ લખાઈ ન સકાતું હોવાથી કમ-દાને આવીને રહી આટલું જ જણાવવું બસ થયે કે, બાળકોનું જે ભય-મરણ પ્રમાણ આજકાલ થાય છે, તેમાં આ જાતની નખળાઈના મરણો વિશેષ હોય છે.

અવાન મા બાપો પોતે પોતાની જોખમદારી સમજી શકતા નથી, પણ બાળક જે કારણે મરણ પામે છે તેનો દોષ ધરના નમોજા જણાવે છે;—પણ ધરના કશું નથી પણ કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન છે કે તેનાં ભોગ બાળકો થઇ પડે છે.

## ઉટાંટીયું યા કુકડીઆં ખાંસી

આ રોગ બાળકોમાં સાધારણજ છે ને તે એ વર્ષે સુધીમાં થાય છે, તે છાંટીમાં બચાવે છે. કાકે, એ દર્દ ( કૂપ ) મળાતી હવાની નળીમાં થાય છે, ને બહુજ ઝડપથી વધીને છાંટીનો છેડા લાવે છે.

પાંચ વર્ષ પછીના બાળકોમાં એ દર્દ થોડું માલમ પડે છે. સ્ત્રીજાતિ બાળકના કરતાં પુરુષજાતિ—બાળકમાં એ રોગ વધારે થાય છે. એ બાળકને એક વખત થાય; તેને બીજી વખત પણ થાય એવી ધારતી રહે છે. પણ બીજી વખત થાય છે, તેમાં પહેલી વારના જેટલું જોર હોતું નથી. બ્યારે એ આબર થાય છે, ત્યારે જે નિશાની થાય છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

બાળકને જરા તાવ આવે છે પછી તરસ લાગવી, ડોસો થાય છે, અને અવાજ ખોખરો થાય છે, અને આંખ લાલ ને કફીના જેવી દેખાય છે નાકમાંથી પાણી નીકળે છે. બાળક ઘડી ઘડી ગળું પકડવા કરે છે, ને ખાતી વખત પણ જરા આનાકાની કરે છે. આ પ્રમાણે થતાં ચોવીસ અથવા છત્રેશ કલાક સીતીગયા પછી બાળક ઉંઘમાંથી રાત્રે જાગી ઉઠે છે, અને તેના શ્વાસોશ્વાસ ઝડપથી ચાલતા દેખાય છે, સુકી ખાંસી આવે છે અને બાળક જાણે હવા વગર ગુંગળાઈ જતું હોય એમ દેખાય છે. તે બોકણુ ને ગમરાતું જણાય છે, વારે વારે ઉઠવાની મહેનત કરે છે. તેના ચેહેરો સુકી આવે છે, ને લાલ દેખાય છે તથા આંખ લાલચોળ થઈ જાય છે. દમ લેતી વખત એક જાતનો અવાજ થાય છે. આ નિશાનીઓ રાતમાં થોડીવાર બંધ પડી જાય છે કે વળી પાછી થાય છે. સહતારનો પહોર થાય કે તે સર્વ નિશાનીઓ કમજોર થઈ જાય છે, ને બાળક જરા ઉગે છે. આ ફેરફાર થોડીવાર રહ્યા પછી તાવ વધે છે બીજી બધી નિશાનીઓ સાર થવા માટે છે. બાળકની ઉંઘ જતી રહે છે, ને ચમકીને બીહે છે અને જે કાંઈ હાથમાં આવે તે પકડવા માટે છે. હવાની નળીમાં બંધગમ એકઠો થાય છે અને તે જો નીકળી ન જાય; તોપણ, તેની ચામડી ફડી થવા માટે છે, નાડી ધીમી પડી જાય છે, શ્વાસોશ્વાસ મુઠેલીથી થવાય છે, પેતાતું માથું પાછળ તાંખીદે છે, વરડોરાં કુચતાં, ને સંકોચાતાં દેખાય છે. આખા ખાડા પડી જાય છે, ચેહેરો કાળો પડી જાય છે, અને લણા દુખમાં હોમ એવું દેખાય છે. આ પ્રમાણે ૧૨ અથવા ૧૮ કલાક ચલા પછી, બાળકને ખેંચતાં થકમ છે અને મરણ તામે છે.

આ આબર થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—



બાળકને શરીરમાં રાખ્યાથી એ થાય છે. કોઈ બાળકને એ રોગ થયો હોય તેની સાથે રાખેથી પણ થાય છે. કપડાં બરેબર ન પહેરવાથી પણ થાય છે. એ સિવાય બીજાં ઘણાં કારણો છે, તે સમજવામાં ન આવે માટે લખ્યાં નથી.

એ રોગ માલમ પડે કે તુરત તેના ઉપાયો કરવાના વિચાર મનમાં લેવા. જો તેમ યાદ નહીં રાખીએ તો બાળકનું મરણ જરૂર થાય છે. એ રોગની નિશાની માલમ પડે તો તુરત તેને ગરમ પાણીમાં બેસાડવું, મિઠાનામાં સુવાડવું, ખોરાક ઝોછો કરવો, ઉઘડીની દવા ઘરમાં રાખી મુકવી; અને તે આરે કામમાં લેવી ? તે વિષે પોતાના ડૉક્ટરથી વાકેફ થવું.

આવા દર્દો બાળકને થાય છે, તે જુદે જુદે નામે ઓળખાય છે. તે સંપૂર્ણરીતે આ પુસ્તકમાંથી દરેક માતાને મળશે. અચાન માતાઓ માટે સહેલ ને સારી રીતેજ દરેક બાબદો સમજાવેલી છે.

**ચેહેરા—**ચેહેરામાં ફેરફાર જોવાથી બાળકના શરીરમાં થતા રોગ જાણી શકાય છે. જ્યારે ચેહેરા સાંત હોય છે, તે વખતે બાળક તંદુરસ્ત અને ખુશી એમ આપણે સમજી શકીએ છીએ, બાળકનો હર્ષ આપણને તેનું શરીર અને મન સુખમાં છે એમ બતાવે છે. જો, તેના ચેહેરા ખુશ માલમ ન પડે તો તે ઉપરથી તે ખુશીમાં નથી; એમ આપણાથી સમજાય છે, જો ચેહેરા પીળાશવર હોય તો આપણે કહી શકીએ કે, તે બાળકને કમજોર થયો છે. જો, બાળકનું નડાં કાઠું પડીગમલું માલમ પડે; તો તે ઉપરથી આપણે બાળકનું લોહી બરેબર દવાથી સ્વચ્છ નથી થયું એમ સમજી શકીએ છીએ. જો, અંખમાંથી આંસુ પડતાં હોય; અને આંખ લાલચોળ થઈ હોય અને આંખનાં પોપચાં સુઝી આવ્યાં હોય તો તે ઉપરથી જાણી શકાય છે કે બાળક ઉપર કોઈ આજર હુમલો કરવા આવે છે. આંખની કીકી ધણી ઝીણી થઈ જાય છે. તો, તે ઉપરથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે, બાળકને કંઈ લાગી છે.

**ચાળા—**બાળક એકનેએક પદાર્થ તરફ જોયા કરે અને તેને બીજી તરફ હાલવું—ચાલવું ગમે નહીં અને હસાવીએ; પણ હસે નહીં અથવા ખુશી થવાને બદલે એક અન્યથા તરફનો ઝીણો અવાજ કાઢવું માલમ પડે; તો, તે ઉપરથી આપણે સમજવું કે બાળક કંઈ રોગને લાગે છે. જો તે ધડીએધડીએ ચમકવું તથા એએન દેખાવ, પેલાની મેળે ઉડવું દેખાવ, અને પેલાનું માથું પકડવું દેખાવ, તે પાકું તુરત

સ્થિર થવું માલમ પડે તો તે પશુ ભયંકર આગરની નિશાની છે. જે માથું માછળ ખેંચાઈ જાય અને એક હાથ અથવા એક પગ સજ્જડ થઈ ગયેલા માલમ પડે અને તે વખત હાંફલું-હાંફલું બહીતું દેખાય તો તે પશુ રોગની નિશાની છે. જે બાળકનો શ્વાસોશ્વાસ અટકતો દેખાય અને તેના આંખમાં તથા આંગળીઓની મુઠ્ઠી વળી જાય એવું માલમ પડે તો તે પશુ આગરની નિશાની છે એમ સમજવું. જે કોઈ દુઃખી માણસ જીવથી ખોલીને પોતાના રોગનું બ્યાન કરી સમજાવે છે તેમ આ મ્હોના તથા સારીના ચાળાઓથી ન ખોલતાં બાળકોનું આગરનું જ્ઞાન થાય છે જે બાળકના હાથ વારેવડીએ ખાંધાં તરફ ખેંચાતા હોય અને માથું તકીયા ઉપર ડગડગ થયા કરતું હોય તો તે ઉપરથી બાળકના મગજમાં કોઈ રોગ થયો છે એમ જાણવું.

**ફેફસાં યાને રડવું**—બાળક જેવું :જન્મે :છે તેવું રડે છે. જેમ મ્હોટેથી રડે છે તેમ તેને વધારે ફાવદો થાય છે. મ્હોટેથી રડવાથી તેનાં ફેફસાં મજબુત છે તથા તે પૂરું તંદુરસ્ત છે એમ જણાય છે. થોડા કલાક પછી તંદુરસ્ત અને સારી રીતે મ્હાવજતથી રાખેલું બાળક રડે તો સહેજ જરા રડે છે. બાળકને દુઃખ યા ભુખ લાગી હોય તો તેનાં રડવા ઉપરથી સમજાય છે. દુઃખથી ઘણું રડે છે, ને તેમ બાળકને ઘણુંજ રડવા દેવાથી તેના મગજ તરફ લોહી ખેંચાઈ જાય છે, તથા ખેંચતાજ થાય છે અગ્નિ માતાઓ આ વાતથી અંગણ હોય છે. કેટલા રોગો બાળકના રડવા ઉપરથી માલમ પડી આવે છે. કૃપ નામનો આગર એક જાતના ગળાંમાંથી નીકળતા અરાજથી માલમ પડી આવે છે, ને તે અવાજ એકવાર સંભળાયો હોય, તો, તે ઉપરથી એ રોગ તુરત પારખી શકાય છે. મ્હોટાં બાળક બ્યારે રડે છે, ત્યારે તેઓને આંસુ પડે છે. પશુ અથવા આર મહિનાનાં બાળકમાં તેમ થવું નથી.

**મ્હોટું અને શ્વાસોશ્વાસ**—તંદુરસ્ત બાળકનું મ્હોટું બીતું હોય છે, તેના પાળા લાલ હોય છે. તેના શ્વાસોશ્વાસમાં કોઈ જાતની દુર્ગંધ હોતી નથી. માતાનાં ફેફસાંનીજ કોઈ વખત ખેંચાતો આવે છે. જીભ લીસી હોય છે. બ્યારે તે અગરની હોય છે ત્યારે તેની જીભ સુઝેલી ને કોઈ વખત કાળી દેખાય છે.

**સારીની મરચી**—તંદુરસ્ત બાળકની આમડી લાલ, લીસી હોય હોય છે. આમડી અતિપથ લાલ અથવા અતિપથ ફીકી હોવી ન જોઈએ.

તંદુરસ્ત બાળકની ચામડી માફકસર ગરમ જોઇએ, જ્યારે આપણે ચામડી ગરમ અને સૂકી, ઘણીજ ફોકી અને અતિથય લાલ અથવા પીળી જોવામાં આવે તો, આ ઉપરથી બાળક તંદુરસ્તીમાં નથી અને કોઈ મોટા રોગનો હુમલો તેના ઉપર ધક્કો આવે છે એમ સમજાવે છે. તંદુરસ્ત બાળકના શરીરની સ્વાભાવિક ગરમી  $37^{\circ}$  થી તે,  $40^{\circ}$  એંસ હોય છે. જ્યારે તે ગરમી  $40.5^{\circ}$  એંસ ઉપરાંત માલમ પડે તો, તે બાળકને તાવ છે એમ સમજાવે છે, અને  $42^{\circ}$  એંસની અંદર ગરમી માલમ પડે તો, તેથી શરીરમાં કાંઈ નાતવાન કરનાર રોગ થયેલો છે એમ સમજાય છે. બે વર્ષની અંદરના બાળકને તાવમાં ટહાડ કદી આવતી નથી.

**બદ્ધકોષ**—બાળકને જીલ્લાન ધડીયે ધડીયે આપવો. નાદુરસ્ત છે. બાળકને થોડા મહિના પછી પેટ આવવાને વખતસર એસાડવારની ટેવ પાડી હોય છે તો તેને અપેચો થતો નથી. ચંચળ અને સમજી માતા આ વાત સારી પેટે સમજે છે. કોઈ વખતે બાળકને થોડાં ટીપાં ઠંડું પાણી પાવાથી પણ પેટ આવે છે. આમ છતાં પણ જો પેટ બંધ રહે તો તેને જરા વિલાયતી એરંડીયું આપવું. એરંડીયું ઘણું નિર્જળ અને સ્વચ્છ જોઇએ. માતાએ કંઈ પણ છાંયોપાંચો ડાકટરની સલાહ સિવાય બાળકને આપવો નહીં. જો તે વગર સમજ્યા જીલ્લાનો આપે છે તો તેથી તેના બાળકને દુખી થવું પડે છે, અને તેના દુઃખથી પોતે પણ દુઃખી થાય છે. ઘણી વખતે પેટના ઉપર માતા જો હાથ ધર્યા કરે તો બદ્ધકોષ દૂર થાય છે. બાળકની કમજીયત દૂર કરવા માટે માતાએ બાળકના બોરાક ઉપર નજર રાખવી જોઇએ, તેને સારી સ્વચ્છ હવાનો ઉપયોગ કરવાની તક લેવી જોઇએ. તેનું શરીર સાફ રાખવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી બાળકને કમજીયતથી ખમવું પડશે નહીં.

**પેટનું કુક્ષી આવવું Tympanites**—જો બાળક પોતાની માતાના દૂધ પર રહેતું નથી પણ તે કંઈ બીજા એઆંદાજ બોરાકથી ફરતું હોય તો તેનું પેટ કુક્ષી આવે છે. જો બની શકે તો પહેલાં પાંચ થી મહિના તો બાળકને માતાના દૂધથીજ ઉછેરવું ઘણું બહેતર છે. જો તેમ ન બની શકે તો કંઈ બોરાક આપવો પણ તે વખતસર અને સ્વચ્છ પથી જાય એવો આપવો. આટલી મહાવજત લીધા પછી પણ જો તેનું પેટ કુક્ષી આવે તો જરા ઝડપીયાળીતું પાણી ને બીજી દવા તમારે ડાકટર તમને શરમાવશે. પણ તેને વાસ્તે તમારે આડું-તેડું વગર સમજાવે ઊંટવેડું કરવું નહીં.

**પેટમાં દુઃખવું**—બાળકના પેટમાં જ્યારે દુઃખે છે ત્યારે તે તેના મગ ખેંચે છે, તે ઝેડાટેથી ચીસ પાડી રહે છે. જો તે વખતે તેને માતા પોતાની છાતીએ લગાડવા માંડે છે તો તે વળગતું નથી અને જોર રહે છે. બાળક પેટ લાવવાને કરાંજતું હોય અથવા જોર કરતું હોય; એમ માલમ પડે છે. જો તેને પેટ આવે છે તો તે લીલા રંગનું ને તેમાં જળસ માલમ પડે છે. કદાચ વખતે પેટ એખલાં પાણી જેવાં આવે છે. આ વખતે માએ તુરત ડાકરની સલાહ લેવી.

બાળકને પેટમાં ખોરાક વધારે આપ્યાથી અથવા ખોરાકનો મુશ્ય સારો ન હોવાથી દુઃખે છે. તેમજ જો બાળકની માતા ઘણા જુલામ લેતી હોય અથવા ઘણા અચાર ખાતી હોય અથવા ઘણો પોર્ટર અથવા ખીયર પીતી હોય અને ખાટું ખાતી હોય; તો, બાળકના પેટમાં દુઃખી આવે છે ને નુકસાન થાય છે માટે તેમ કરવું નહીં.

બાળકનું પેટ દુખતું હોય; ત્યારે તેને બેઅંદાજ ખોરાક આપવાના અટકાવ કરવો. તેના પેટને શેકવું જોઈએ, તેને ઘરમ પાણીમાં બેસાડવું જોઈએ. બાળકનું પેટ ફક્તેનલના કડકાની બેવડી ઘડી કરીને પાણીમાં બોળાને તેને નીચેલી નાંખીને બાળક ખમી ચકં તેટલું ગરમ પેટપર મુકવું. આમ કરવાથી ઘણી વખતે બાળકનું દુઃખ મટીતમ છે, ઊંચીગવ્ય છે, અને સહવારે તંદુરસ્ત ઉડે છે. બાળકને માતાથી નુકસાન થયું છે એવું માલમ પડે તો માતાએ જરૂર પોતાના ખોરાકની તજવીજ રાખી શરીરથી પોતાના બાળકને ખમવું ન પડે એમ કરવું. આ બધી તજવીજ કીધા પછી પણ બાળકનાં પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે માટે તમારા ડાકરથી યોગ્ય ઉપાય કરવા.

**બેચતાણુ CRAMYS**—બાળક જન્મે છે તે વખતથી તે સાત વર્ષનું થાય છે ત્યાં સુધીમાં બેચતાણુનો રોગ બાળકમાં ઉત્પન્ન થાય છે. જો તે રોગ કંઈ મગજના ફેરફારથી થયો ન હોય તો તે તાકીદથી જતો રહે છે ને બાળક સાદું થાય છે. પણ જો તે રોગની ઉત્પત્તિ મગજમાં કંઈ ફેરફાર થવાથી થઈ હોય તો ઘણીએક વખતે તેઓના પ્રાણનો નાશ થાય છે. કેટલાંક બાળકો જન્મ્યા પછી થોડા દહાડાનાં થયા પછી બેચતાણુ બોમવતાં માલમ પડે છે, ને એ રોગ તેઓનાં પેટ ફુલી આવવાથી અને અપમાથી થાય છે.

જ્યારે બેચતાણુ થાય છે ત્યારે શરીર સજ્જત થઈ જાય છે, ને હોડ બેચાઈ જાય છે. પ્રથમ ઝેડોરો લાલ થઈ જાય છે, ને પછી કાળો પડે છે, અંખ

ચમકવા કરે છે, અને આંખની કીકીઓ મોટી અથવા ન્હાની દેખાય છે, તે કીકીઓ અજવાળું ખમી શકતી નથી. આસોઆસ રોગાય છે, હાથની સુઠી વળીજાય છે, અને પિશાબ એમને એમ થઈ જાય છે. થોડી મિનિટમાં આ ખેંચતાણુ ખીતકુલ બંધ પડી જાય છે અથવા તે વારં-વાર થાય છે. જે ખીલકુલ બંધ થઈ જાય તે સમયે અવયવો અને મ્હરો પાછો સ્વાભાવિક દેખાય છે. લોહી સ્વચ્છ થઈ બરોબર રહે છે, અને શરીરમાં દેખાતી કાળાશ દૂર થાય છે બાળક ખીલામણું દેખાય છે અને રડે છે, અને પછી ઉંઘી જાય છે તથા તેના આંગળ પર-સેવો નીકળે છે. આ સારી નિશાની છે પણ કોઈ બાળકમાં ચમક બંધ થયા પછી તે બેહોશ પડે છે ને મરીજાય છે. કોઈ વખતે શરીરનો એક ભાગજ ખેંચાય છે, કોઈ વખતે એક અવયવ ખેંચાય છે, અને કોઈ વખતે બંને તરફનાં ખેંચાય છે, કોઈ વખતે તે થોડીવાર રહે છે, અને કોઈ વખતે ઘણા કલાક સુધી જારી રહે છે. કોઈ વખત ત્રણ ચાર કલાક વચમાં બંધ થઈ જાય છે ને વળી પાછો થાય છે.

ખેંચતાણુ કાંઈ મગજમાં ફેરફાર થવાથી થાય છે જે બાળકના મગજને પુરું થોપણુ મળતું ન હોય અને નખળું હોય તેમાં એ રોગ થાય છે. તથા મગજમાં સ્વચ્છ લોહી પ્રવૃત્તિ ન હોય તેથી થાય છે. દાંત નીકળતા હોય તેથી, અથવા કરમ થયા હોય તેથી, અથવા પિશાબ-દિવ્રિયમાં પથરી હોય તેથી, અથવા અપચો હોય તેથી, અથવા શરદીમાં ફરવા દીધાથી, અને ખીજાં કેટલાંક ન સમજી શકાય એવાં કારણોથી તે રોગ થાય છે. એક ડાહ્યર લખે છે કે—જે બાળકનાં માખાપો ઘણી ન્હાની ઉંમરે પરણે છે અથવા મોટી ઉંમરે પરણે છે તે તેઓમાં બાળકોમાં ખેંચતાણુનો રોગ માલમ પડે છે.

ઇસપગોલ યા ઇસખગોલ.

## મરડાની એક અગત્યની દવા. *Ipaghul* An useful remedy for Dysentery.

મરડાની એક ઘણી કીમતી દવા ઇપગુલ “ઇસપગોલ યા” “ઇસખગોલના” ખીયાં આપણા બજારમાં મળી આવે છે અને તે જો કે મુખ્યત્વે

ધેરમણુ દવા લખેલ ધણી કામમાં આવતાં નથી, તોપણ ગુજરાતના શહેરો તથા ગામોમાં તે એક ધણી જાણીતી દવા છે.

“ ઇસખોલ ” અસલ ઇરાનની પેદાશ છે પણ તે હીંદુસ્થાનમાં ઉગે છે તેને “ ઇસખોલ ” પણ કહે છે. એ બીજાં ધણી ન્હાના, એક ઇંચનો આઠમો ભાગ લાંબા, જરા રતાસપર, અને ચળકતાં હોય છે. તેનાં વચ્ચમાં એક નાની ફાટ હોય છે. પાણીમાં જરાવાર સુધી બીનથી રાખવાથી એ બીજાં ફુલી જાય છે અને તેમાંના ચીકાસ પાણીમાં ઉતરે છે જેથી એ પાણી શુદ્ધરના પાણી જેવું ચીકણું ને ઘાટ થાય છે. એને “ ઇસખોલનો શોઆબ ” કહે છે.

ઇસખોલ ગરમાને ઝોછી કરે છે, આગ અગન નરમ પાડે છે, તરસને કમ કરે છે, ઝાડાને કમજ કરે છે, અને પેટમાં યુક ચાલીને અથવા અમળાઇને લોહી સીમટ ઝાડા સાથે પડવું હોય તેને ફાએદો કરે છે. એટલા માટે સખ્ત તાવમાં પાણીની તરસ ધણી હોય, ગળું અને જીભ સુકાઈ જાય, અને જીવ ધબરાય તેમાં “ ઇસખોલનો શોઆબ ” થોડો થોડો પાચાથી ધણી ફાએદો થાય છે, અને તેથી તાવ ના ગરમી ઝોછી થાય છે. એજ પ્રમાણે ગરમ દવાઓ ખાવાથી પેટમાં આગ અગન બળે અને ગરમી જણાય તો તેને પણ આ પાણી ધણી નફો કરે છે. મરડાના રોગમાં, જેમાં પેટમાં અમળાઇને ઝાડા સાથે લોહીસીમટ પડે છે તેમાં ઇસખોલ ધણી ઉપયોગી છે. ધણું કરી ઇસખોલના આખાં બીજાં ના થી ૧ તોલો સુધી ફકાડીને પાણી પાવું. એ રીતે દીવશમાં બે ત્રણ વખત આપવાથી વખતે ચમત્કારીક અસર જણાય છે. ઇસખોલને જરા તેલ અથવા ધીનો દાણ દેઇને પછી જીવવાથી તેમાં કમજબત કરવાનો શુભુ રહે છે, તથા ટોનીક શુભુ આવે છે. તે માટે એવા રીતે જીવને પણ એ બીજાં મરડામાં અપાય છે. ઇસખોલ પાણીને સુસી લે છે, તેથી મ્હોટાં માણસને તેમજ બચ્ચાને પાતળ ઝાડા આવતા હોય તેમાં તે ઉપયોગમાં છે. ઇસખોલની ખાસીબત જરા ઘણી છે, માટે લોહીના તથા ગરમી સાથેના ધણી રોગોમાં તે અપાઇ સકાય છે. એકલા ઇસખોલ મરડામાં ફાએદો કરતાં નથી ત્યારે તેની સાથે બીજા ત્રણ બીજાં એવાને ફકાડવાથી ફાએદો થાય છે એ ચાર બીજાંઓ “ આહાર પુખ્ત ” ને નામે ઝોલખાય છે, અને તેના નામ હેઠલ પ્રમાણે છે.

ઇસખોલ .....

તોલો બા

પુખ્ત રેહાન (પુલસીના બીજ.)

તોલો બા

તુખમે મરે .....

તોલો ના

તુખમે બારતંગ .....

તોલો ના

એ બીયાંએને બેળીને તેમાંથી તોલો ના થી નાા સુધી દર ૪ કલાકે ૧કાડવાં, જેથી લોહી બંધ થશે અને ચરડાતું જેર નરમ પડશે.

શરીરનો બાહરનો કોઇ ભાગ સુજી આવે, લાલ થાય, અને તેમાં આગ અગન બળે તો તે ઉપર “ ઈસપગોલ ” ને પાણીમાં બીજવી તેની લેપડી મુકવાથી ગરમી તથા આગ ઓછી થાય છે અને તે થંડા “ લેશન ” ના જેવી અસર કરે છે.

### બાળક માટે ધરના બુલાબો.

ઉપાય ૧ લો—એ નંગ સુકાં ગુલાબના ફુલ લઇ તેની ડાંખલી કાઢી નાંખી ચણાના આટામાં મેળવી તેના બજીયાં બનાવી ધીમાં તળીને ખવડાવવાં એથી ઝાડો સાફ થશે અને પેટમાંનો પવન પણ દૂર થશે.

ઉપાય ૨ જે—સાતવીનના ઝાડની છાલ ના તોલો લઇ તેના કટકા કરી નાખવા ને તે કટકા ને સુકું કોપરું લઈ તેના બે કટકા વચ્ચે મુકીને માત્ર દિવસના ૧ વાર ખાવું; એથી પવનથી દૂર થશે.

ઉપાય ૩ જે—૧ નંગ કચકો લઇ તેને શેકવો ને પછી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી પછી સવારે ને સાંજે અરધું અરધું લઇ મધમાં આટવું એથી ઝાડો સાફ આવશે ને પવન છુટશે. મધ ન ગમે તો મેળાથી ચાલશે. નાના બાળકને ઉંમર પ્રમાણે ૪ થો કે ના ભાગ આપવો.

આ બુલાબ જેઓને જીખ ન લાગતી હોય, પીડમાં કે પાંસળીમાં સુજી આવે, પગમાં કળનર થાય, ખાંધેલું છાતીમાંજ રહેલું છે એવું માલમ પડે, છાતીમાં બળનરા બળે, માથું દુઃખે યા ભારી થયેલું છે એવું લાગે, ઝાડો સાફ ન આવે, પેટમાં અવાજ થયા કરે, ને કાંઈક વખતે ચુક પણ થાય તો ઉપલા ઇલાજથી દૂર થશે.

### બાળકને થતી ઉલટીના કારણો.

બાળકને ઉલટી વારંવાર થાય છે પણ કોઇ કોઇ વાર થાય; તો ચલાવીએવા જેમ છે, પણ વારંવાર થાય તો તેવું કારણ બાળકને અશ્વતો ખોરાકજ છે, અને તેના કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ગમે તે વખતે અને ઘડીઘડી ખોરાક આપવાથી

- (૨) કાંઈવાળો અથોડ્ય ખોરાક આપવાથી.
  - (૩) જનાવરોના ખરાબ દુધો.
  - (૪) દુધમાં મલાઈવાળો ભાગ વધારે હોય તે.
  - (૫) માતાને કાંઈ બિમારી થઈ હોય ને બાળક ધાવતું હોય તે વખતે.
  - (૬) માતાનું દુધ કાંઈપણ કારણથી ખરાબ થયું હોય ત્યારે.
- [ વધુ માટે જુઓ ૨૫૦ થી ૨૫૫ ના પેજો. ]

## તાવ યા બોખાર-FEVER.

ધણીક જાતની તાવ અને તેની નીશાણી ને શરૂઆતની જાતન.

તાવ એ રોગ તો હિંદમાં જાણીતો છે. ધણીક કેમો અને બોખાર, તાવ યા જ્વરના નામે પણ જાણખે છે. તાવ એ રીતે આવી શકે છે. એક કારણ, શરીરમાં કાંઈપણ રોગોથી ને બીજું કારણ બહારની અસરથી છે. શરીરના અંદરના કાંઈથી બાગને સોજો આવ્યાથી યાતો શરીરમાં કાંઈ જખમ થયાથી પણ તાવ આવે છે. એટલે બહારના કારણોથી આવતો તાવ જીદોજ છે. શરીરની બિમારીથી આવતો તાવ તે દર્દ સાચું થયા પછી પોતાની મેળેજ ઉતરી જાય છે ને બહારના તાવ ઇલાજ સિવાય ઉતરી શકતો નથી. તાવ પુષ્કળ પ્રકારના આવે છે, તેને માટે બહુજ વિસ્તારીને લખાય તેમ છે તેમ અનેક ઉપાયો મળી શકે પણ તે આ રથળે આપવા અનુકૂળ નથી. પણ નીચલી થોડીક વિગતો આપવાનું કારણ એજ કે—માતા પોતે પોતાના બાળક માટે સાવચેત રહે, ને જેવી શરૂઆત થાય તેવાજ ઉપાયો લે તો બાળકને બચાવી શકે. નીચલી થોડીક ચાલુ તાવની બિમારી માટે અંગ્રે દુકંમાં સમજણ આપેલી છે. કે તેથી માતા પોતાના બાળકની સ્થિતિ અને તાવ કયા પ્રકારનો છે ? તે પારખીને ડોક્ટર મારફતે યા ડોક્ટર આવ્યા પહેલા ઉપાયો લઈ શકે.

### ૧-રોજીદો-આંતરીઓ અને ચોથીઓ તાવ

#### Intermittent Fever. તેની નીશાનીઓ.

આ જાતની તાવમાં પ્રથમ થોડી લાગે છે. થોડોક વખત રહીને અંગ ગરમ થાય છે ને બાળકના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે તાવ સહેજ કમી કે વધુ રહે છે. થોડોક વારે પરશેવો શરીરમાંથી પેદા થાય છે ને તાવ ઉતરવા માટે છે.



જે માતાને આવી નિસાની માલમ પડે તો સહેજ ખાંડી ગરમ પાણીમાં આપવું—ચાંદો ગરમ ચાક—કે વાઘન આપવો તે બહારનો પવણ બાળકને લાગે નહીં તે પ્રમાણે ગરમ એકલું સરીર ઉપર બરાબર નાંખવું. ગરમ પાણીનો શેક—એવત જાગેરનો શેક કરવો—વધીક વખતે આવી તાવમાં ઝાડો કબજ હોય—માથુ જોરમાં દુઃખે—ને આંગ કળે છે ને આંખુ સરીર સુરક્ષાળ થાય છે.

## ૨—તાહાડીઓ ને આંતરયો તાવ.

આ તાવ જો કે ચાલુ રહેતો નથી પણ થોડો વખત રહી પાછો ઉતરી જાય છે. પછી એ કે વધુ દિવસો રહી પાછો થાણું ખરું તેમ વખતે એકાએક આવે છે. આ તાવ આવતી વખતે ઠંડી લાગે છે ને આંખુ અંગ ધ્રુજે છે કે તેને “લખલખુ” કહે છે. આ તાવ કોઇવાર દરરોજ, કે કંઈવાર ત્રીજે દિવસે, ને કોઇવાર ચોથે દિવસે આવે છે. આવા તાવ વખતે બાળક ઉપર નીચે પ્રમાણે અસર થાય છે, તે દરેક માતા યા વાળીઓએ લક્ષમાં રાખવું—બાળક આગસુ થવા માંડશે ને સુરત થઇ પડી રહેશે. બરડા ઉપર શરૂઆતમાં ઠંડી લાગશે, અને હાથ પગો ઠંડા લાગશે, આંતરે આંતરે અંબ ધ્રુજશે, ઠંડી ભરાશે ને તેથી બાળક પોતાના દાંત કચકચશે. તાવ ભરાયા પછી ઉછાળા મારશે ને વધીક વખતે ઉસટી કરશે, અને બાળ કના શરીરના ભાગો કળે તથા દુઃખે તેથી અકમાય છે. થોડાક કલાક રહી તાવ પાછો ઉતરી જાય છે, તે સમય પરસેવો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વખતે નાડી બરાબર હોય ને બીજી નિશાણી સારી હોય તો ગભરાવું નહીં.

## ૩—શરીરમાં રહેતો નરમ તાવ Hectic Fever.

હિંદી કોમ આ તાવને થાણુખર હાક જર તરીકે ઓળખે છે—શરીરના અંદરના કોઇ બગડેલા ભાગથી કરીને આ તાવ આવે છે—અને સંજના સમય થંડી વાગીને આવે છે—થાણુ ખરું મોટા ફૂડા, બગડેલી છાતી—મરડો, હાંકડાનો સળો શરીરના કોઇ પણ અગ્રય ઉપર સોળે થયાથી આવે. બાહ્યક તાવ આવે છે, ને થોડાક કલાક રહી ઉતરી જાય છે. તાવ જતી વખતે પરસેવો પુષ્કળ પડે છે, ને નાડી ઝડપથી ચાલે છે. આ તાવથી બાળકનું શરીર દીનપરદીન ગંભીરું થાય છે, ને વખણાઇ રીતપરદીન પણ ને વધુજ દેખાય છે. શરૂઆતથી ઇલાજ ન લેવાથી પછી મહુજ સુકેલ થઇ પડે

છે. આ તાવનું કારણ પ્રથમ બહુજ કામજીથી રોકર પાસે થોડાવાવું ને શક્તિ માટે સર્વથી પહેલા ઇલાજ લેવા, સારી હવા ને ખોલક માટે બહુજ કામ જમાવકની લેવી. તબીબતની સલાહથી રૂચતો કેમકલ દુડ, સારો ને ખીજે શક્તિવાળો ખોરાક આપવો ન તો બાળક નમજાઈ જાય તો મરણ પામે છે.

#### ૪-સંખત ચાલુ તાવ-REMITTENT FEVER.

આ તાવમાં સામાન્ય તાવના જેવીજ દરેક નિશાની જાણીને થાય છે-પણ ખીજ તાવની માફક આ તાવ ઉતરતો નથી ને આજુબ રહે છે-પણ બહુજ સહેજ ઉતરે છે-એ તાવમાં પણ પ્રથમ થંડી લાગે છે ને પછી તાવનું જોર સંખત રીતે થાય છે, ધણીક વખતે એથી કમળો પણ જણાય છે.

આ તાવ ૧૦ થી ૧૮ કલાકો સુધી ચાલુજ રહે છે. પછીજ જરા ઓછો થાય છે પણ એકજ ઉતરી જતો નથી. આખા દીવસમાં એ તાવનું જોર સાંજે વધુ રહે છે. આ તાવ ૧૫ દીવસો સુધી ચાલુ રહે તો નમજાઈથી બાળક મરણ પામે છે માટે નચીત થઇને કોઇએ પણ નબરવશ ન રહેવું જોઇએ.

#### ૫-ઉધાણીનો તાવ.

આ તાવ પણ એથી ત્રણ દીવસને આંતરેજ આવે છે-કોઇવાર ૪ થી ૫ ને કોઇ વાર ૧૨ થી ૧૫ દિવસે પણ દેખાય છે-ર ઉધાણુ ઉપર આવો તાવ દેખાવ દે છે-ને ૨૪ કલાકમાં નરમ પડે છે-મણીકવાર પછી તે નરમ આકારે પણ આવે છે ને એથી ત્રણ દીવસમાં ચઢ ઉતર કરી નિશાની જાય છે-એથી સુરતી લાગે છે-હાથ પગ, કળે છે-આંખ તારી નાંખે છે-નમજાઈ વધે છે-ચહેરો ફીકો થાય છે-ને મેથેરીયા તાવની માફક સધળું થાય છે-એ પણ એક જાતનો મેથેરીયાજ તાવ કહેવાય છે.

#### ૬-મરકીનો તાવ, પ્લેમ-PLAGUE

આ તાવથી હિંદુ કોઇ પણ માણસ અંજુનજુ તો નથી. મોટા માણસ તેમજ બાળકને પણ એ તાવલાગુ પડે છે-આ તાવમાં નમજાઈથી-માથામાં ખાર મળે છે પ્રથમ જરા થંડી લાગે છે માથુ દુઃખી-ઓકારી થાય છે-જીભ સૂકાય છે-ખીજે દીવસે તાવ વધે છે-નાડી જલદી ચાલે છે-જો આ રોગ સંખત હોય છે તો નાકમાંથી લોહી નિકળે છે-જીભ સુગી આવે છે-મગલમાં, જો મગલ કાંતસમાં મરકન ઉપર માંક બંધાય છે-હિંમેસુદ થાય છે-ને ઝડપથી મરણ પામે છે. થકાશમાં ઉઘરી કસબાથી પીસાય છોડીઆવી

તે માંક પાકબાથી દર્દિ બંચી જાય છે-એ વિષે અનેક ઠેકણે મુખ્ય જણાયલું છે-તુરત તખીમી મદદ લેવી.

### ૭-પાછો ઉભળી નિકળતો તાવ.

આ તાવ તાકેડાને મળતો છે. દરેક નિશાની બાળકને તેજ પ્રમાણે દેખાડે છે, આ તાવનું જોર ૫ થી ૬ દીવસો સુધી ચાલુ રહે છે પછી નરમ પડે છે. મે ૧૪ મે દીવસે પાછો આવે છે ને ૩ થી ૪ દીવસે નરમ પડે છે. આ તાવ ચાલુસને મોટી સંખ્યામાં આવે છે. તખીમીની સલાહ બરાબર લેવી. બાળકને સુવાડીજ રાખવું.

### ૮-એકાએક પુટી નિકળતા તાવ.

ગોવર્-યા સહીએડ-અછમર અને લાલ તાવ ધણુખર બાળકને થાય છે. તે માટે ગમરાઇ ન જતા ધરના અનુભવેલા ઉપાયો લેવા ને તખીમી મદદ લેવી.

### ૯-સનેપાત ચા પીત્તવિકારનો તાવ.

આ તાવ શરૂઆતમાં આંગમાં ધૂળરી લાવે છે-થંડી લાગે છે-હાથ પગો કપાય છે બેચેની પેદા થાય છે-માથુ દુઃખે છે. આંગ ગરમ થાય છે-તરસ લાગે છે થોડી લાલ રંગની પીસામ થાય છે ને એવાજ ચિન્હો જણાય છે. આ તાવ આંતરીઆ તાવ તથા તાહદીઆ તાવને મળતોજ આવે છે પણ જોર વધુ રહે છે દર્દિ વધુ ગભરાય છે, તાવ બીલકલ ઉતરતો નથી-પરસેવો પડે નો નથી-સવારે તાવનું જોર જરા નરમ રહે છે આ તાવ ઉપર બીજો બમણો તાવ આવે છે-ને થોડોક પરસેવો પડી નરમ પડે છે-એમ ચઢ ઉતર તાવ બરાબર અમુક વખતેજ આવે છે કોઈ વખતે બીજો દીવસે યા ત્રીજો દીવસે પણ આવે છે-મેલેરીયા મારકજ આ તાવ લાચુ પડે છે. હદ ઉપરાંત મહેનત કર્યાથી-ખરામ ખાવાથી-અસ્વચ્છ હવાથી-ગટરની વગેરે જેરી હવાથી આ તાવ લાચુ પડે છે. આના દર્દિના ચા બાળકના એરડાના બારી બારણા ખુલ્લાજ રાખવા-મરખડ કરવી નહી-ચાથે થંકક કરવી-માથુ દિયું રાખવું. થંકા પાણીમાં કોલનવોટર ચાલુ રાખવું-આંખ ઉપર ઉજરડું ન આપવું-આ તાવમાં બેજ ઉપર લોહીનો જોશ વધુ રહે છે-આંખના ડોલા લાલ થાય છે-માળક મોટું હોય છે તો લસરો બહારો કરે છે-ને બાળક ધણુખર બેસદીમાંજ પડી રહે છે.

આ તાવમાં હોજરી ઉપર મોહીનો જોશ હોય છે. હાડી પછી થોડી

થાય છે-પીત્તવિકાર થાય છે-ફેફસામાં પણ બોડીતા જોવા રહે છે ને તાવમાં થતી અનેક નિસાણીઓ આળકને દેખાય છે.

## ૧૦-મેલેરીઆ તાવ MALARIA FEVER.

થડી વાગીને જે તાવ આવે છે તે ખરખર મેલેરીઆ નામની એક ઝેરી હવાથીજ આવે છે-આ ઝેરી હવા માણસને પેટને રસને વા ફેફસાને રસને લાગુ પડે છે. એકવાર કોઈખી તાવ આવી ગયો હોય વા તો નબળા માણસને વા આળકને આ તાવ જલ્દી હુમલો કરે છે-જ્યાં બીનાસ હોય-જ્યાં ગભીર હોય-જ્યાં હવા ખરાબ ન હોય-જ્યાં સુરજના કીરણો પડતા ન હોય-વા તો વરસાદ પછી જમીન સુકાયાથી-રેલવું પાણી એકવાર ફરી ગયાથી તે પાણી સુકાવા માટે છે તે વખતે વા ખાડા ખખોચીઆમાં પાણી ભરાઈ રહેવાથી એ રોગ ફેલાયતો કહેવાય છે. મેલેરીઆ ઉંચી જગ્યા ઉપર કદાચજ દેખાય છે પણ નીચી જમીન ઉપર વસવાટ કર્યાથી તે લાગુ પડે છે. એક ગમથી બીજાગમ પવણથી પણ એના જંતુઓ ફેલાય છે. જ્યાં હવામાં બહુ બીનાસ હોય છે ત્યાં એ તાવ ફેલાય છે અનેક વખત પડતલ જમીન ખેડીઆથી આસપાસ એ તાવ ફેરકને લાગુ પડે છે.

આ તાવગાળાને વા આળકને મોટે ભાગે આસાએસ આપવી કવિ-નર્ધન ચાલુ આપવું-શરીરમાં ગરમ કપડાં રાખવાં, સ્વચ્છ ખોરાક ખાવો, અને તો હવા પાણી બદલવું-આ તાવ વારેવડીએ ન ધારેતો આવે છે આખું શરીર ને બાંધી દુટી જાય છે-વામીત આવે છે-માથું દુઝે છે પર-સેવો પડી તાવ ઉતરે છે.

ઇલાજ તરીકે પ્રથમ તાવનું જોર ઝોણું કરવા ડોક્ટર ઉપાયો લેશે પછી એ તાવનો હુમલો ન થાય તે માટે ચાલુ ઉપાયો લેવા, ધરના ઉપાય તરીકે-થડી વાગે તો આળકને ગરમ ઝોલણીથી લપેટવું-ગરમ દુધની ચાહે વા ગરમ જવનું પસંદ આપવું. આ રોગથી હાથ પગ થંડા માલમ પડે તો શેક કરવા ને તળીમની સલાહ પ્રમાણે બીજા ઉપાયો લેવા.

## ૧૧-ખલોહાર તાવ Enlargement of the Spleen.

આ ખલની તાવ થડી વાગી ત્રણ વા ચાર દીવસે આવે છે એથી આપણી તબીબી ધીમે ધીમે જોડી થાય છે-જે આવી તાવ જે માણસને વા આળકને હોય છે તે તેને પેટની ડાબી બાજુ ઉપર પાંસરાં હેડળ એક સપ્ત માં આપણા હાથને લાગે છે તેથી એવી તાવ ખલોહાર વા તો તબીબી

કુલેલી કહેવાય છે-આ ગાંઠ એ ઘણી મોટી થાય તો પેટનો ધણો ભાગ રોકી નાંખે છે. તેથી દર્દ વધે છે. આવા દર્દીના અહેસ ને હોડો શીઘ્ર પડી જાય છે, ઘાંતના પારા સહેદ થાય છે નાડી નબળી આથે ઘાંતમાંથી લોહી નીકળે છે આંગ તવાય છે. પેટ ફૂળેલું હોય છે, લુખ લાગતી નથી-ને પેટની ગાંઠને દાખીઆથી દુઃખારો થાય છે-યા સાથેજ એ ગાંઠ નરમ પડે છે-આળકને એવી વખતે સારી હવામા ને સારા ખોરાક ઉપરજ રાખવું-આ તાર ઉપર અનેક દેશી ઉપાયો રાખ્યાન જણાયલા છે પણ દર્દીની સારવાર માટે આજકાળ ધરના માણસો પુરતુ જ્ઞાન ધરાવતા નથી તેથીજ આવા ઉપાયો રજુ કર્યા નથી.

## ૧૨-રાતો તાવ-Scarlet Fever.

આવો તાવ આળકને હોય છે તો ૧થે દીવસે તેતુ ગળુ ખેસી જાય છે-ખીજે દીવસે મ્હોડા ઉપર, ગરદન ઉપર, છાતી ઉપર, રાતી છાતો દેખાય છે-તેથી "રાતો તાવ" કરીકે એ આળખાય છે.

આ છાંતો પછી આખા શરીર ઉપર ફેલાઈ તે રાતુ કરે છે. ૪થે દીવસે તેતુ જોર વધે છે ને ૫થે દીવસે ઓછું થાય છે ને ૬થે દીવસે તે બીંગડાંની માફક શરીર ઉપરથી ખરી પડે છે, આ તાવ પણ બહુ ઝેરી છે. હિંદમાં તેતુ જોર બહુજ કમતી છે. આળકને એ તાવમાં સંભાળવું ને થંડા ઓરડામાં રાખવું-આ તાવમાં શરીરને લગાડવાની પણ દવા અપાય છે માટે તુરત તખીયતી સલાહ લેવી. ખોરાકમાં આળકને માત્ર સોજાનું દૂધજ આપવું, ને સુશરીનેજ સઘળું કામ કરવું.

## ૧૩-એકવીસ દીવસનો ચાલુ તાવ-TYPHOID OR ENTERIC FEVER.

આ ૨૧ દીવસના તાવની પણ નીશાનીઓ ૧૪ દીવસના તાવની માફકજ છે પણ એ તાવ જુદોજ કહેવાય છે-હિંદમાં એનો ફેલાવો આજકાળ વધુ જણાયલો છે. ને ૨૧ દીવસો સુધી જરાપણ ઉતર્યા વગર ચાલુજ રહે છે. આ તાવમાં શરીર ઉપર ખુલાખી રંગના ઘાંજાઓ બુમ-ખાના આકારે દેખાય છે. ધણુખર આળકના પેટ ઉપર એવી નીશાનીઓ ૮ થી ૧૦ દીવસોમાં જણાયે-મ્હોડો પીળા રંગનો પાણી જેવો આવે છે આંતરડામાં ચાકાં પડે છે તેથી ઝાડા રસ્તે ઘણુકવાર લોહી જાય છે.

પેટ મોટું થાય છે-નબળાક બહુજ થાય છે-લુખ લાગતી નથી ઉંઘ આવતી નથી ૮ થી ૧૦ દીવસે થંડી લાગી પાતળો ખાતળો મ્હોડો

થાય છે. ઉલટી થાય છે. પેટ દાગવાથી દુઃખે છે, ઉત્તમ જોવતો નથી તરસ બહુજ લાગે છે, તાવ ૧૦૪ની આસપાસજ રહે છે, જીભનો છોડો રાતો થાય છે, વચ્ચે ચીકણો થડો બાજે છે, પછી જીભ રાત્રી ને સુકી થાય છે. બહુ દીવસ પછી બાળક બેસુદ્ધ થાય છે-લોહી સાથની ઉલટી કે ઝડો છેવટે મોટા પ્રમાણમાં થાય છે ને મરણ નિપજે છે-ગંધીય રહેવાથી ખરાબ હવા તથા પાણીથી ને ઝેરી હવાથી આ તાવ લાગુ પડે છે.

## ૧૪-ચૌદ દીવસનો ચાલુ તાવ-Typhus Fever

સર્વથી ખરાબમાં ખરાબ આ તાવ છે. આ તાવ ૧૪ દીવસે નહીં ઉતરે તો ૨૧ દીવસો સુધી ચાલુ રહે છે-આ ઉકતો છે મોટા માણસ ને બાળકને એક સરખોજ લાગુ પડે છે-આવા દર્દીને ૩થી ૮ દીવસમાં શરીર ઉપર ગોવરાની માફક છાંટો દેખાય છે. આ છાંટો ૧૦ થી ૧૨ દીવસો સુધી રહે છે-આ તાવથી માણસના જીભની વધુ કીકર રહે છે તેમાં બાળકને બહુજ સંભાળવું જોઈએ-આ તાવથી બાળક બહુજ નબળું દીવસે દીવસે પડતું જાય છે ને જેમ તાવનું જોર વધુ હોય છે તેમ બાળક તદ્દન બેસુદ્ધ થઈ જાય છે, આ તાવ ધરમાંથી બીજાને પણ ઉટે છે માટે જતન કરનારે ખુબ સાહુચેતન રહેવું એજ તાવ ડાકવાળો યાને spotted હોસ્પિટલ Hospital કેમ્પ યાને જાવણી camp પીતનો યાને Bilious અને ભેંજનો તાવ યાને Brain Fever તરીકે પણ ઓળખાયલો છે-જે દેશમાં આ તાવ ચાલુ થાય છે તો હજારો માણસો મરણ પામે છે-દર્દી થયું ખરૂં એ તાવમાં ૧૦થી ૧૨ દીવસોમાંજ મરણ પામે છે ૧૩થી ૧૪ દીવસો ખલાસ થવા પછીજ દર્દીની જીવવાની આસા રહે છે પણ તે ધણી વખતે ૨૦થી ૨૫ દીવસે નબળાઈથી મોટે ભાગે મરણ પામે છે.

આવા તાવમાં માતાએ બાળકને જોતા રહેવું, જે ઉપલી તાવ હોય છે તો નિચલી નિસાણીઓ બાળકને જણાયો, -શરઆતમાં ખોરાક લેશે નહીં ને ખુરતી ઉપ ઝાઢશે નહીં, સુસ્ત લાગશે-પીવા માંગશે.-માથુ દુઃખશે. થંડી લાગશે.-ઝડો કમળ રહેશે. રાત્રી રંગની થોડીક પીસાળ થશે. જીભ ઉપર ઉબલો થશે શરઆતમાં જણાશે ને થોડા દીવસ પછી સુકીજ માલમ પડશે, નાહી ઉત્તાવળીજ ચાલશે, (ધમકારા ૧૦૦થી ૧૫૦ સુધી) બેભાન લાગશે. ગાંઠિયની માફક આખો ઉધાડી રાખીને પડીજ રહેશે,-આ પ્રમાણે ૧થી ૩ દીવસ પડી રહે તે બાળકની જીવવાની આસા નહીં જણાવી-માતાએ એવા બાળકની આંખની કીકર ઉપર નજર રાખવી. બાળકની સ્થિતિ હોય

છે તો સાળે થવાની આસા રહે છે—આ તાવ ખરાબ ઘેરો—ખરાબ ઓરાક અસ્વ-  
સ્થ હવાને શરીરથી પેદા થાય છે. આ તાવમાં પુરતી જતન માતાએ રાખવી  
ને શરિર નમણુ થતું અટકાવવું જોઈએ. આ તાવથી બાળક કદાચજ બચે છે.

૧૫-ટાઇફોઇડ ફીવર—એકવીસ દાહાડાનો ચાલુ તાવ,  
એ વિષે સમજણુ ને ચેતવણી તથા સૂચણાઓ

**Typhoid Fever**—તાવનો રોગ આપણા દેશમાં આગકાળ  
સાધારણ છે, અને ધણીવેળા તે ધણો નજીવો ગણવામાં આવે છે. કોઇને  
તાવ આવતો હોય તો તે વિષે જણાવતી વેળા ધણાઓ એક નજીવું દર્દી થયું  
હોય તેમ ખેદરૂપણુ કહે છે કે “જરા દીલ તપી આવીકે” છે.” જો કે એ  
રોગ કંઈ થોડી ખરાબી કરતો નથી, પણ તે મુજે મ્હોંટિ ધીમે  
ધીમે કર્યો જાય છે તેથી લોકતા મનમાં તેની બીહીક રહેતી નથી. ધણાઓ  
એમ કહે છે કે “શું તાવથી કંઈ માણસ મરી જાય છે?” પણ કેટલાંક  
ખરાબ જાતના તાવો, સારાં બાગ્યે, આપણા દેશમાં હજુ ધણાં થોડાં  
જણાયલા છે. જે જેરી તાવો યુરોપના ધણા દેશોમાં કેલ:યલા છે, અને  
હજારો માણસોનો થોડા વખતમાં નાશ કરે છે, તે આપણા દેશમાં કવ-  
ચીતજ જોવામાં આવે છે. એવા તાવોમાં “ટાઇફોઇડ ફીવર” મુખ્ય દરજ્જેને  
ધરાવે છે તે થાય ત્યારે લોકોમાં ગભરંટ ઉઠે છે, તેને અટકાવાની સઘળી  
દોડાદોડ થવા માટે છે, અને જેમ આપણા દેશમાં “કોલેરા” થવાથી લોકોમાં  
ભારી બય પેદા થાય છે તેમ આ તાવ સઘળાંઓને ધારતીમાં નાંખે છે.  
તે એક ઘેરમાંથી બીજા ઘરમાં, એક ગામમાંથી બીજા ગામ, અને એક  
દેશથી બીજા દેશ ધણો ઝડપથી ફેલાય છે. માટે તે કેવી જાતનો તાવ  
છે તે વિષે ટુંક સમજણુ આપુ છું. તે એક જાતનો ચાલુ તાવ છે, જેમાં  
રાત દીવસ તાવ એક સરળો ચાલુ રહે છે, અને તે ચોક્કસ વખતે ઉતર  
ચડ થતો નથી. એમા આગ ધણું ગરમ આતશ જેવું રહે છે. સાધારણ  
તાવ કરતાં આ તાવની શરૂઆતમાં માથું ધણું જોરમાં દુખે છે, તે સાથે  
પેટમાં દુખાવો અને અકડસાટ થાય છે, પેટ કુહીને ઢોલ જેવું  
ચઢી આવે છે, અને પાતળા મંધાતા ઝાડા ધણા આવે છે—તાવ  
આવીઆ પછી ૭ થી ૧૪ દીવસમાં મ્હોના મોલાબી કાના શરીર ઉપર કુદી  
નીકળે છે, જે મજરનાં ડંખને મળતા હોય છે. એ તાવમાં નમગાઇ અતિષ  
થાય છે, તથા લવારોળકારો હોય છે તે ધણું કરી ૨૧ દીવસ સુધી ચાલુ  
રહે છે, અને પછી તેવું જોર તરમ પડે છે. જ્યાં હરેક જાતની મંધાકી

અને ગલ્લીથી હોય છે, જ્યાં સંકેત પાણી, અને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી ત્યાં ધણા જગેરમાં એ તાવ ફેલાય છે. પીવાના પાણીના કુવાઓ પાસે ખાળ-કુવા યા, મટરો હોવાથી તેઓમાંની દુરગંધી બરેલી વસ્તુઓ પીવાના પાણીમાં પેવસ થાય છે, અને તેથી આ નાશકારક તાવનાં બીજ રોપાયલાં માલમ પડીઆં છે. એ તાવવાલાને જે પાતલા ઝાડા આવે છે તેમાં ધણે ખરાય શુભ છે, અને તેના વાસથી તથા ચેપથી બીજાઓને એ રોગ જલદીથી પકડે છે એટલા માટે એ રોગમાં આવતા ઝાડાઓમાં તેના ખરાયવાસ તથા શુભને નાશ કરનારી વસ્તુઓ નાંખવામાં આવે છે, ને તેને પછી નાશ કરવામાં આવે છે. એ તાવના રોગી પાસે જે જુદાં જુદાં માણસો થોડો ધણો વખત રહે છે તેને તે જલદીથી લાગુ પડે છે, માટે દર્દીની માવજત કરનારે પોતાના ફાયદા માટે બહુજ સારી રીતે ચોક્કાસી રાખવી જોઈએ છે. આવી તાવ વખતે નમળું બાળક ટકી શકતું નથી.

## ૧૬-ઉટીયુ-ટુટીયુ-Dengue Fever

બાળકને આવે તાવ એકાએક આવે છે અને અમુક વખતે ન ધારે. જોજ પાછો નીકળી જાય છે-આ તાવની પ્રથમ તીવ્રતાની-આખના ડોલામાં ને માથામાં ડોસા મારે છે-શરીરના સાંધા ને માંસ ઉપર સોજા આવે છે ને દુઃખાવો થાય છે-આવે તાવ આવ્યા પછી ૩ જે દોરસે શરીર ઉપર લાલ છાંટ પડેલી માત્રમ પડશે તે ૨૪ થી ૫૦ કલાક પછી માત્રમ પડતી નથી. નાડી ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી ચાલે છે. સાધારણ ઉપાચો પુષ્કળ છે પણ અગાંત માતાઓના સખમે રજુ કરી શકાતા નથી આ તાવ ઉપર દરેક ઉપાચો દર્દીની સ્થિતિ સ્થિતિ-જોઈ ને ટાકટર આપી શકશે.

## ૧૭-હાડકાની તાવ-Ricket Fever.

આ દર્દી ૭ માસ કે એક વર્ષના બાળકને મોટે ભાગે થાય છે અને કોઈક વખતે લાળો વખત સુધી પણ ચાલે છે. ત્યારે બાળક બીકલુ બને છે, શરીર, હાથ, પગો નાચુક બને છે, પેટ ખરાય ને વાસનારતા ને લીલા રંગના થાય છે, ઉંઘતું નથી, પેટ દુર્ગંધે છે, શરીર બેટોલ થાય છે, છાતીના હાડકા આગળથી બહાર આવે છે, ખડો દુઃખી મડાય છે ને મોટે ભાગે આ દર્દી ગરીબ વર્ગમાં વધુ પ્રમાણમાં માલમ પડે છે. ઉપલા દેખા-વેવાળુ બાળક જણાય તો પ્રથમ ખેતરામાં ફેરફાર કરવો. કપડાં ને ધરતી હવા માટે સાફચેત રહેવું. ખુબી હવા એવા દર્દી માટે બહુજ ઉપયોગી છે. બોનાક કેવો રહે છે તેથી સંભાળ રાખવી. પેટ ઉપર ગરમ પાટો બાંધી



ગરમજ રાખવું ને તેના સ્પર્શની દરેક વાતે ભરદસ્ત લેવી સારી છે. આ બીજારીમાં ખોરાકમાં અગત્યના ફેરફાર કરવા પડે છે તેમજ અમુક દવાઓની જરૂર રહે છે માટે નબરવશ ન રહેતાં જરૂર તબીબી સલાહ લેવી.


### ૧૮-બીજા અનેક જાતના તાવ.

ઉપલા તાવ ઉપરાંત બીજા અનેક તાવો માણસ જાતને આવે છે તેમાં સુવાવડનો અને ટાઢીઓ Ague Fever, તથા તરીઓ Tertian Fever, એકાંતરીઓ Intermittent, અચીના જેવો તાવ કે જે Pestilence, સંજિપાતનો તાવ Delirium, Typhus Fever. વગેરે છે. એ તાવોના પ્રકાર ઉપર જણાવેલા પ્રકાર જેવાજ છે, તેથી વધુ જણાવ્યું નથી.

**તાવ આવ્યા પછી બાળકની સંભાળ**—બાળકને તાવ આવ્યા પછી તે પાછું તંદરસ્ત થાય તો એમ નહીં સમજવું કે તેના આંગમાં તાવના બી નથી, ધાંમી હાંડકાની તાવ જે બાળકમાં હશે તે એકદમ માલમ નહીજ પડશે પણ વારે પડીએ તે બાળક ઉપર હુમલો કરશે ત્યારેજ માલમ પડશે, માટે એવાં બાળકોને બહુ દોડધામ કરવા દેવું નહીં ને બહુ કસરત પણ કરવા નહીં દેવી, પણ પુરતી જતનથી સ્વચ્છ હવા ને ખોરાકથીજ આવજત રાખવી કે તેથી તેને કોવત મળે-કોઈ પણ તાવથી ઉઠેલા બાળકને ઘણાંક દીવસો સુધી બીજાણેજ રાખવું—ને તેની શક્તી માટેજ કાળજી દરેક માતાએ રાખવી જોઈએ. બાળકને ચાલુ તાવ રહે તો મઠકમાં ફેરફાર કરવો ને બીજે મઠકે લઈ જવું—ખરાબ ખોરાકને દુધ માટે હમેશાં ચોપવંતી દેખ-રેખની બહુજ જરૂર છે. પછી સુવાના ખોરાકમાં સ્વચ્છતા ને પુરતી હવા તથા ઉગ્મશ જોઈએ, આવી કાળજીથીજ બાળકો છૂરાવતે સામર્થ્યવાન નીવડી શકે છે નહીં તો કદાચ બીજાદત્તું નામ પણ રહી શકતું નથી.



# “લેકઝનેરા.”

યાને એનજલસનો ગેલેક્ટોગોગ. 

ખાનુઓ માટે દૂધ ઉત્પન્ન કરનાર અકસાર

ખાત્રીપુર્વક ઇલાજ.

બાળક માટે, ધવાડનારી માતાઓને જ્યારે દૂધ પેદા થતું નથી, અને ધણીક વખતે માતા થયેલી ખાનુઓને દૂધ ખૂબ કમ્તી પેદા થાય છે, તેઓને ઉપલા ઇલાજથી તંદરાસ્ત ને પુષ્કળ દૂધનેા ઝરેા વહેતો થાય છે, અને બાળક માટે ચાલુ દૂધ આવ્યાજ રહે છે, એવી સર્વોત્તમ અરસેદાર વન્સપતિમાંથીજ ખનાવેલી આ મેળવણી છે.

“લેકઝનેરા”થી વળી માતા થયેલી ખાનુઓના સરીરના લોહીમાં સારો સંધારા થાય છે. ને નખળાં પાણી જેવા લોહીને કૌતટદાર ખનાવે છે, ને બે રાક જરૂર કરવામાં આ દવા મદદકર્તા થઇ પડે છે, વળી જે માતાઓને ખોરાક પાચણ થઇ શકતો નથી, અને પાનરાં તથા છાતીના દરદ થતું હોય, તેઓ માટે આ ઉત્તમ ને અકસાર ઇલાજ તરીકે બજામણ કરવામાં આવે છે.

માદન સન્સ એન્ડ કું. — અનુદલ રહેમાનસીટ  
કેન્ડે મારકીટ સાથે. — મુ બધ

NO 5, PRINCESS STREET

DHOBITALAO, BOMBAY.

KANGA BROS.

WATCH MAKERS  
& JEWELLERS  
BY BIRTH

OF  
THE DAY

Reliable Firm  
in Bombay.

ALLABUX

Tele-Address  
CAMPKITS  
Telephone 22148

SOMJEE DOSSA.

High Class Furniture Manufacturer.

ALLABUX BUILDING.

No 29-33 Chuckla Street—BOMBAY.

ફરનીચર ખરીદવું હોય તો  
૭૫ વર્ષના પુરાણા અને આગેવાન મથકની  
જરૂર મુલાકાત લેશોજી.

અલાખજી સોમજી દોસા.

અલાખજી બિલ્ડીંગ ર૯, ૩૩, ચક્લા સ્ટ્રીટ-મુંબઈ.

પારસીઓના લગનના પતનું મંગી તુલું ઉમદાં અને ટાઉ ફરનીચર તૈયાર મળશે ત્યાં ટુક મુદતમાં બનાવી આપશું.

બેસેટ ફેશનનું વેલાતથી મંગાવેલું તેમજ સીંગાપોરની બનાવટનું, નેટરનું, તથા મુસાફરીને લગતું, દરેકે દરેક ફરનીચર, તથા પીતલના ને લોખંડના ઉમદાં સુદર પલગો, અને બચ્ચાંની દરેક પ્રકારની બાબા ગાડીઓ અમારે ત્યાં મળશે.

અમારે ત્યાં અલ્લો, વાદાં, બગલા, ઘરો, ગ્રાહ સો ફુકાનો, ફલખો, વગેરે માટેના પુરુષો આંદરડો ચાલુ આવે છે. તદ્દમેને જોઈતા તથા કીડા-કાનનું ઉમદા ફરનીચર અમારે ત્યાં મળશે. અમારા સોરમમાં એક મુલાકાત જરૂર લાગે. તમે મંગી તેવું ફરનીચર મેળવી શકશો.

એન્ટ-ગુડનું મંગી તેવું ફરનીચર તૈયાર છે. અને સ્પ્રીંગની વારની મેડેસ્ટીમ બનાવવાં મેળુદ છે.

અહીં જવા અગાઉ સર્વથી પહોંલા અમારા પ્રસિદ્ધ મથકની એક મુલાકાત લેશો તો તદ્દમેને દરેક રીતે પુરતો સંતોષ મળશે.

કરકોગ માટે અરબ	એકવાર તમે	ખાત્રીપુર્વક માલ-
કર્મીનાં મુદત	બને અનુભવ	વાજબી બાવો.
એકલીયું.	લેજો.	અડછતો મુદત.

અબમાયસ દાખલ માત્ર ૧ ગોર્ડર આપી ખાત્રી કરજો.

## આપણા દેશમાં રોજના કેટલાં બાળકો મરણ પામે છે ?

આપણા દેશમાં બાળમૃત્યુ પ્રમાણ જે હદ બહાનુ મોટું થાય છે તે માટે બાળહિત ધગવનારાંઓ કાંઈ ને કાંઈ વાતે પ્રજાનું લક્ષ તે ઉપર અનેક રીતોથી ને અનેક સાધણો દ્વારા ખેંચના જાય છે, અને દેશની ભવિષ્યની પ્રજા જે રીતે નાશ પામતી જાય છે ત્હેનો અંચર કેમ થાય ? તે માટેનું અનેક જ્ઞાન ને સમજણ ત્હેઓ અમળ્ય તેમજ શીખેથી પ્રજામાં ફેલાવે છે. આપે છે અને તેને લગતી ગોઠવણો મનોવિદ્યારૂપ રીતે આગળ વધતી જ રહી છે. તે ૧૯૨૫ ના જનવારના ભવિષ્યના દિવસોએ જે “ બેબીરીક ” ઉરજવામાં આવ્યું હતું તે ઉપરથી ખુદ્દુ જણાય છે. અનેકો રોજ પોતાના શુભચિન્તના સાધણોમાં રોકાયલા જ રહે છે, અને કોઈ જ આવી બાબત ઉપર લક્ષ્યુર્તક વિચાર કરતું હશે અને જાણતું હશે કે દરરોજ આપણા દેશમાં કેટલા બાળકો સૃષ્ટિ છોડી જાય છે ? ત્હેમો ખ્યાલ કરશો તો બહુશી ક—

(હિંદમાં દરેકલાકે ૨૦૦) હિંદમાં બાળકો મરણ પામે છે, એટલે દર-રોજના ૪,૮૦૦ શુભાખે જનમતા જ કરમાઈ જાય છે !—સાબળું કે દર-કલાકે ૨૦૦ કોમળ શ્રવડા ત્હેઓની માતાઓના લપટે જીમર-રૂંઢમના પીતાઓના ભવિષ્યના યાંબા, કે ત્હેના ભવિષ્યના પાસપાને, સફરના ભવિષ્યના ઉખોગી અગ્રેસરો, દેશના ભવિષ્યના આશાવાંત ચેરાઓ, એક સતી વયે પુગવા અગાઉ કોઈ ચાર દહાડામાં, કોઈ ચાર અઠવાડિયામાં, કોઈ ચાર મહિનામાં અનેક દુખદર્દોના ભોગ થઈ પડીને, પોતાના જીવન પરનાત્માને, બેટવાને પણ બેદરત મુકામ સીધારે છે. આ બાળકોને સહેલથી બચાવી શકાય એમ છે. ત્હેઓ જે દુખદર્દોના ભોગ થઈ પડે છે તે અટકાવી શકાય એમ જણાયાં છે. એટલા અકાલ મોત, મલકે અજાણે થનાં ખુન માતપીગાની તદન અજ્ઞાનપણાને, ત્હેઓની બેપરવાહી, ને બાળકોને ઉછરવાની જરૂરી જતન લેવાની કોટાઈને આભારી છે.

બાળ મરણ પ્રમાણ કેટલી બચકર હદે આપણા દેશમાં વધ્યું છે ત્હેનાં અમે ઉપર રજુ કરેલા આંકડા ઉપરથી વાંચનારની ખાતરી થશે, કે આ નિર્દોશ શ્રવડાઓને બચાવવાને દરેક નરનારીએ પોતાથી બનતું કરવું જોઈએ એ પ્રયાસ કરવાની તેમની ફરજ છે. મુજ ખાતરી બાળકોને ઉછેરવાના અજ્ઞાનપણાને આભારી છે. આ દેશના ગરીબ લોકો કાંઈ પણ વિચાર

સર અવસરે તહારો ઓરાર કયાં આપશો ?  
કેડા માટે } ઓરાર નોંધાવળે.  
ઈંદિ આપળે. } ઓરાર રેસ્ટોરાં અને બેકરીમાં {

કે ત્યાં દરરોજ ફ્રેન્ચ, ઇટાલીયન, ઇંગ્લીશ વગેરે જાત જાતની પેઝીઓ તાજી બને છે. તેમજ પ્રોવીઝન ઓઈલમેનરટોર, વેલાતી મેવો દરેક જાતની વેલાતી બીસકીટ પેપરબીટ, વગેરે જરૂયાબંધ તેમજ છુટક વેચાય છે.

ઑટરોડ અને મેડાસ્ટ્રીટ—કોટમાં.

અમો હેલામાં હેલી રૂઢી યુજ્ય સારો વખાણવા લાયક દરેક જાતની પ્રેઝીઓ, ડઝનબંધ જાતના કેકો, બીસકીટ, મકરૂમે. નાતાલના માંગે તેવા કેકો, ને વેડોંગ કેકો, ફ્રેન્સી ડેકારેટેડ કેકો, ક્રીસ્ટેલાઇઝકુટપ, ચોકલેટ, કેકર્સ બોન-બોન્સ ઇટાલીયન તથા અમેરીકન સ્વીટ્સ વગેરે નહાના મોટા જરૂયામાં તાજે માલ મલશે, તેમજ અમો વેલાતથી દરેક પ્રકારની બોગકીને લખતી ચીજો, બાલના તેલો, અંગ્રેજી મોઢાઇએ જાત જાતની ચોકલેટો વગેરે મંગાવીએ છીએ, ને મારકીટનાજ ભાવે વેચીએ છાંએ. તમારો એક ત્રાયલ ઓર્ડર જરૂર આપશો.

બહારમામના ઓર્ડરો હિપર પુરતું લક્ષ આપો વી. પી. થી દરેક ચીજો સંબાળથી મોકલવામા આવે છે.

બી. મેહેરવાન ઝેન્ટ કું.

ઑટરોડ સ્ટેશનના અપ પ્લટફોર્મની સામે તથા, નં. ૯૫ મેડેસ્ટ્રીટ કોટ, મું. ઇ

## પાલનજ હીરજી

મુંબઇના સર્વ કરતાં ઘુના ને પ્રસિદ્ધ એરેટેડવોટર બનાવનારાઓ.

નવી મીશનરી-નવી હેલામાં હેલી રૂઢીથી જાતી દેખરેખ હેકગ અમો સ્વચ્છ ને ઉમદાં દરેક જાતના પીણાંઓ પ્રજનને પુગ પાડીએ છીએ.

કોઇપી રીતે જ્યારે તહોને કોઇ પચ્ચ પ્રકારનાં એરેટેડ વોટરની જરૂર પડે ત્યારે પહેલી પસંદગી પાલનજ હીરજીના માલને જરૂર આપળે. વાજખી કીંમતે સ્વચ્છ, ને સારી રીતથી હીલર કીચેલો ખાત્રીપુર્વજ માલ તહો મેળવી શકશે, અમો દાવકાઓ થયા સેંકડો કુટુંબોમાં અમારો ઉમદા માલ હરમેદા પૂમાડીએ છીએ. લગન નવજોત, બા શુભ અવસર માટે તેમજ દારૂપીવા, ખાણુ માટે, પાર્ટીઓમાં વગેરેમાં તહારા કંટરરને હમેશાં પાલનજ હીરજીના પીણાંઓ લાવવાને જણાવળે.

જરમંદાલ ધોબીતલાવ,—મુંબઇ.

કે અંદાજ વગર આગમને આ દુનયાની રેશનીમાં લેવે છે; અને ત્હોના જન્મ પછી એ દુષ્કર્મ આગકોને છાડવા માટે જે અંબાજમરી જતન લેવી જોઈએ તે લેવાને કંઠી કાગળ ગણતા નથી. આગકોને ઉઠેરવાની મુળ ફરજ આ જોની છે. પણ અગ્નિ માતાઓ પોતાના આગકોની જેવી જોઈએ તેમ જાવજત કરતો નથી. પ્રથમ માતાઓ પોતે પ્રસવ પછી પોતાની તંદરેસતી સાચવવાને કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ તે સમજતી નથી; અને જીવ માફક આગમને તહીં કામ કેટલીકવાર કેટલો અને કેવો ખેરાક આપવો ? આગમની બીનારીનું કારણ શું ? અને તે દુર કરવા માટે શું ઉપાય લેવા જોઈએ ? અમલુ દામજોથી કેમ ચેતવું જોઈએ ? તેની પણ માહિતી ધરાવતી નથી. પીતા પોતે પણ એ આત્મનાં માતાના જેટલેજ અગ્નિ હોય છે. આગકોના જન્મ અને તેના ઉત્તરનાવની સંધ્યાની મોઢવણ અલગ હોય છે. દુનિયાના સુધાગા દેશોમાં કહે છે કે, હિંદુઆગકોને ઉધાવવાની ગરજતી નથી. મહિં ગારના પામમાં મહિં વધારે અગ્નિ છે. તેવીજ આ દેશનું આગમનું પ્રમાણુ ગામ પાક કિરે છે. નામદાર વાહસ-રેવના બહા મહારાજર લેડી રેડોંગે આ દેશમાં વધારતાવાર આગમનું પ્રમાણુના આકડા જોઈ લેવાનાં જઈ. આ વું અગર અગ્નિપણું દુર કરાવવા ૧૯૨૪ ના વસ્તી હિંદમાં નેશાન ખેંચી શકી ચળાળ શરૂ કરવાની જરૂર પીચારી હતી. તે દેશના મધ્યા ઇલાકાઓના ફેકાઈ મંઈ છે, તેની અત્યાર સુધી આગે અનર થઈ છે. એમાંથી ના પ્રશ્નને જોવા માટે પેહેલાં એમને દિવસ શી ગણવામાં આવે છે. પણ તે પાદ એ પદર્શન ગરીબ-વર્ગ માટે મુશ્કેલ ખોદનું ગણવામાં આવે છે. કનરા મજુર કુટુંબો તે જોઈ ગયાં છે, અને અચીતજ તેઓને ત્યાં આપવામાં આવેલાં જ્ઞાનની થોડીની અંતર તો થયેલી જ હોવી જોઈએ.

### પારસી માતાઓ હવે ચેતો.

પારસીઓ કેશરગીમાં આગમ પડતા રહેલા છે પણ આજકાળ ફેશન આ અગ્નિપણા ત્હો પોતે પોતાના આગકોની જતન લઈ શકતા જ નથી. પારસી કામમાં આજમરણુ પ્રમાણુ પણ અહીં ચોકાવનારો આઠડો રચુ કરે છે. પારસી આગકોમાં દુષ્કર્મોનું પ્રમાણુ પણ તેટલુંજ માફું કિરે છે. બહુકે પારસી માતાઓ પોતાના આગકોની જેવી જોઈએ તેવા જતન લેવાની કાગળ અતારતો નથી. તેથીજો પોતાના દુધ ઉપર એ આગકોને ઉધારતી નથી. તે કામ બહુકે દાખલામાં હવે, આવા-દાવા ઉપર છેડવામાં આવે છે. અને ત્હોઓ ખાવાપીવાના ખાખમાં અંદાજ

રાખતી નથી બોલતી હવામાં ફરવાની કે કચરત લેવાની તેમને ફરકર નથી. બાળકોને નોકરાની દયા ઉપર છોડીને એ માતાઓ પોતે મેળમજાનમાં વખત માળવામાં મશગુલ રહે છે. બાળકોને કેમ ઉધારવાં તે તેણીઓ જાણતી નથી. બાળકોના દુખદરદ ઉભરાતાં કેમ અટકાવવાં તેની ત્હેને માહિતી હોતી નથી પરિણામમાં બાળકો આવાઓને હાથ ઉધરે છે, અને જ્યારે તે દુઃખમલ જીવડો દુખદર્દોનો ભોગ થઇ પડે છે ત્યારે માત્ર ખીતા માથે હાથ દબાવે રહે છે. આ નબરવશપણું દુર કરવાની જરૂર છે. બાળકોના દુખ દરદો ઉભરાતાં ધટતી સાન્નિધ્યોથી અટકાવો શકાય એમ છે, અને તે કેમ અટકાવવા તેનું જ્ઞાન માહિતી મુંઝવણે રચેલે બરાતા બેબીવીકતું પ્રદરશન પુરાં પાડશે. પારસી બુદ્ધિએ સેલમા, કે નાટક સીતેમા પાછળ હમેશા સંકડો રૂપોઆનાં ધુપાડો કરશે અને ગમે તેમ કરા એવો સોખ પૂરાં પાડશે નટલા જરૂરી કાલજી જે ત્હેના પોતાના દરજ્જા માટે ધરાવે તો કાંઈ સારૂં પરિણામ આવી શકે.

### મુખમળના હાકેમ સર લેસલી વિલશનનું મત.

૧૮૨૫ ના જાનવારીની આખેરીએ જે “ બેબીવીક ” મુખમળમાં ઉપજવામાં આવ્યું હતું; ત્યારે તે ખુદ્દુ મેલતા નામદાર ગવરનરે જણાવ્યું કે આજે “ બેબીવીકનો ” ઉત્સવ ખુદ્દો જાહેર કરવા હું ત્હમારી સન-મુખ આવ્યો છું. અને મને વિશ્વાસ છે કે એ ઉત્સવ હવે દરવરસે ઉજવવામાં આવશે. જે કે, આ “ બેબીવીકની ” ચળવળ ફક્ત ગયા વર-સથીજ શરૂ થઇ છે, તમ છતાં પણ પ્રજાએ તેને અજાણ જવાબ વાળ્યો છે, અને બાળ દેહ્યાણના કામમાં અજસુધા જે બેદરકારી જેવામાં આવતી હતી; તેને જદલે હવે જાહેરપ્રજના અતઃકરણમાં ઉત્સાહ પેદા કરી હિંદના બાળકોના હિત માટે આ ચળવળે ધણો ઉમંગ જાગૃત કંધે છે. જે લોકોએ આ ચળવળને માટે ઉઠાર દીવ્યા વખત અને નાણાંનો ભોગ આપ્યો છે, ત્હેમને અધિકારીઓ અને જાહેરપ્રજના જવાબથી ધણો સંતોષ ઉપજશે; અને આ સખત જાહેરમત ઉઠાવનારા મુદ્દેસાને તેથી પણ વધારે સંતોષ થવાનું કાંઈ તો એ છે કે, ખુદ માતા-ઓએથી હવે જુદા જુદા પ્રદેશોનાં, બાપણે, વિગેરમા ઉમંગભર્યા ભાગ લેવા માંડ્યો છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે આ માતાઓ પોતાના બાળકોને તંદુરસ્ત અને રૂપુષ્ટ માણસો તથા સ્ત્રીઓ બનાવવાને વધારે વક્ર મહે; એટલા માટે ખુદ પોતાને કંઈ નવું શીખવાનું મહે, તેને માટે કેટલાં હિતજર છે.

હું આજે લ'ખાણ અ ઠડાઓ. આપવા માંગે નથી. તમે મધા સારીપેઠે જાણે છો કે અપણા શહેરના બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ ઘણું બધું છે. સરેરાસ રીતે ગત અને વિવસના દરેક ઠલાકે પુરુષ બાળકો મરણ પામે છે. ૧૯૨૧ માં બાળકોનું મૃત્યુ પ્રમાણ હજાર દીઠ ૬૬૬ હતું. આજે આંકડામાં સારો સુધારો થવા પાડ્યો છે તેમ છતાં પણ હજાર દીઠ ૪૦૦ જેટલું મોટું બાળકોનું મરણ પ્રમાણ છે, આ આંકડા સાથે દુનીઆના બીજાં મોટા શહેરોના આંકડા સરખાવી જુવો વીએના ૧૪૬, બર્લીન ૧૩૫; ન્યૂયૉર્ક ૭૧ અને લંડન ૮૦, આ ઉપરથી લઘુત્તમને જણાશે કે આપણી સામે કેવું મોટું કામ પડેલું છે. અને આ સ્થિતિ કે જે ખુદ માતાઓને ટપકો આપનારી નથી, પણ ખુદ સોનાચટ્ટી ટપકા લાયક છે હુંશગત આધીન કહુ છું કે માતાઓને ટપકો ઘટતો નથી. કેમજે ગયા વરસના અનુભવે આપણને શીખ થું છે કે ત્હોઓ ગેને તેા એ શાન મેળવવા ધણી અતુર છે અને એ કેળવણી મટ્ટીની પોતાની તિક્ષણ ઇચ્છા ત્હોઓએ પ્રદર્શીત કરી છે. ત્હોઓને કમ્પન અજ્ઞાનતા વેડો ઉપર નચચલા વિચારો અને આદત, કેળવણીની કોનાંહી ધરોતે લાગતી સ્થિતિ તથા દાલતી દુષ્ટાન તરફનો ત્હોઓનો અભાવ અને ભેદભારો, અને એવાંજ બીજાં શહેરોનાં સહુથી મરોગ ભગોના સંસારો કામ કરો રહેનારાઓને જાણીતાં કાં જોવામાં સમાઈ જાય છે.

આપણા શહેરની નેમજ ધણીકાની ઓરતો તેજ મંદો જેઓ આ ખામીઓની દસતોથી માહિતગાર છે, અને જેઓ આ ખામીઓના કારણો અને તેની માફ અપરોથી માહિતગાર છે, ત્હોઓના પ્રયત્નોને મરેખર આ ખામીઓનો આપણાથ' બનવું કરી નાશ કરવાની છે. પહેલે આપણે માથે વિભેદી મંસારો જવાબદારીઓના માહિતગારીયા અને ખાલુ કેળવણીની તેમજ વિચારોની એવાં ત્હોવારે રહેઓથી કે જે રહીએ થો સમજાય આપ જાની છે. એ ઉપરાંત બીજા પહેલાં મદદના ધણી રસ્તાઓ છે કે તે આલુ ખંતયા કરના જોઇએ. એ ઉપરાંત બીજુ અતંક આમદો ઉપર એ નામદાર વિવચણ કોધુ હજુ તેના હજુ આ પુરુષના અવેર છે.

**દુધમલ બાળકો કેન મરે છે? શ્રેણી વીતસનનુ મત.**

મુંબઇ શહેરમાં અને આખા હિંદુસ્તાનના આજકાલ "બેબીચાઇ" ની ઉજવણી થાય છે અને બાણજો મેજીકલેટર્ન, સીનેમા શો, પ્રદર્શનો વિગેરે મારફતે જાહેર પ્રજાને બાળરક્ષણની કેળવણી આપવામાં આવે છે. આ અળવળ



મને વરસેજ શરૂ થઇ ગેટલાં તેને જોઈને જોઈને બચિષ્ઠ માટે આજીવન ઉપજવનારી છે. પણ એવી નાશા ગાળીને ખેતો રહેવાનું નથી. જુનાં જોનાં બાળકાણી માખણોની વચાવની અંતિ મંત્રો છે. મુખમાં ૧૮૨૧ માં ૧,૦૦૦ બાળકોમાંથી ૬૬૬ આગે છે. એક વરસના થયા વનાજ મરન પાછળ હતા, એ હેતુનાક બનાવ બનાવે છે કે નમાજના મુળનાં કષ્ટ બચાવે મડે છે. લેડી વીલસને વાજળીજ જણાવ્યું છે કે હજુ પણ આ દેશમાં બાળ લગ્નોની બહી વિશે ખેલવું પડે છે તે દુઃખનાયક છે. હજુ બાળમાતાઓ સામાન્ય છે. ૧૩ અને ૧૪ વરસની નાદાન બાળાઓ જેઓ ધરનાં રમતી અથવા શાળામાં બહારી દોરી જોઈએ તેના પર મતુદની જરામદાની નાખવામાં આવે છે. નખળા અને માદા બાળકોનાં જીવો બાતી પ્રજા પણ નખળી થાય છે તે તેથી આખા દેશને અમલું પડે છે. તેમની સારારિક માનસિક અને મગજની શક્તિ નબળી પડે છે. આ એકેએક ખેલ સમાજ સુધારકોએ જીભ પર કોતરી નાખ્યા જેવો છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પ્રજામત જગત થવાથી બાળકોએ અજાજ જેવી સંખ્યાના પાડી સત્યાં છે. હજુપણ મધ્યમવર્ગ અને અમલ્યવર્ગમાં સુવાડો આપને સુવાડખાનામાં મોકલવા સામે થાત્રેન્ડ નર્ન ટ્રાક્ટા સમે તથા મેલામાં આવે છે તે દીલગીરજયુ છે. સામાન્ય અધકણવળે સપ્તમ પણ કહી શકશે કે, એક સઠકડા, અંધારા બીનસંજાડાના ઓરડાના સુવાડી અને પુરી રાખવાથી રહેતી અને રહેતા નાદાન બાળકની તદ્દાત્તીને દુકલન થાય છે. બચારે સુવાડખાનાનાં હાથ ઉગ્ગલ એવીસે એવી કલ્પા આલેશ તળીથી સારવાર મળે છે. “ બેબીફીડી ” વ. પેકે કલ્પા પ્રયોજાવા છે, અને તેને દોલોળા રોકે આપતા આવ્યા છે એ; પણ આ રૂડી ચળવળનું આનંદાયક પાંચામ લાવવા માટે આપણાં જોર નગ્નાની-જોની ફરજ એ ચળવળ આપુ વરસ ચાકુ રાખવાની છે. સરકાર મજુર માતાઓને “ મેટર્નલી બેનશીટ આપશે; પણ પ્રજા તૈનાર નહીં હશે તો કંઈ વળવાનું નથી. અમલ્ય દાહ ને દરે અંક આ બેતી અને તેમનાં બચ્ચાઓની કિંમતી જીંદગી અજસુખમાં નશ પમી છે. પણ હવે એ હેતુનાક કલસ મટમાવવાની પ્રાંતી શરૂ છે. આપણે તે પૂર્વક ધ્યાનથી કે, આ ચાવળ દીનપંદીર મજુર થઈ ગયું. અને કિંદમાંથી બાળમરણનો આહુ દમેવને માટે મેટા પ્રજામાં નાચુક થવા પામે.

બાળકોમાં નજરે પડતા સાધારણ—

## ચાલુ રોગો.

સરદીની રૂપમાં બાળકોને સાધારણ ધણાંક ચાલુ રોગો થાય છે. તેમાં સરકમ યા સળેગમ (Coryza) ખાંસી યા થાંસો (Cough-phlegm) માં Glands અને બીજી જાતની ગઠિનીહાર (Scrofula) વગેરે ચાલુ થાય છે. ધણીક વખતે બાળકોના ડાંગળા ઉપર સોજો આવે છે રોગના જોર પ્રમાણે અનેક વખતે કાન ને ગાળ વચ્ચેના ભાગમાં ગાંઠો થાય છે ને તે પછી સુજી આવે છે તેને “ગલસુણા” રોગ કહે છે. આ રોગ બાળકને બહુ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. ને શરૂઆતમાં જો સારા ઉપાયો થતા નથી તો બંને બાજુએ રોગ થાય છે. જો જોર થોડું હોય છે તો ૫ થી ૮ દીવસમાં નરમ પડે છે નહીં તો બે ત્રણ માસ રહે છે, ધણાકોને વિચાર એવો છે કે એ ગાંઠો પાછી ન થાય માટે વીજળીના પ્રયોગથી બાળી નાંખે છે યા કાપી નાંખે છે. આ રોગ પછી શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ થાય છે. બાળકને પુરતી જાતન વગર હવામાં રાખવાથી ને સરદીની રૂપ પ્રમાણે કપડાં ન પહેરાવવાથી સરદી લાગવાથી આ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

જો ઉપર ગરમ ફલાનેલના કપડાંના શેક દીવસમાં ૪ વખત કરવા ને ગળુ યા તે ભાગ ગરમ કપડાંએ ઢાંકીજ રાખવો હવા લાગતી ન જોઈએ, આ રોગ બીજાને ઉડે છે માટે સંભાળ રાખવી.

સરકમ અને ટક તથા થાંસો પણ બાળકોને એજ પ્રમાણે થાય છે થાંસીની રૂપમાં બાળકના શરીરની પુરતી સંભાળ ન લેવાથી સર્દી થઈ એ રોગ થાય છે, કોઇ પણ રોગ થવા અમાઉ થાંસો યા સળેગમ થાય છે. આ રોગ નજીવો લાગે છે પણ કાંઈક વખતે એ ગંભીર રૂપ લે છે. કાંકે એ જાતીમાં ઉતરે છે એટલે બીજા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. એકદમ ગરમી પછી થાંડક નહીં કરવી—કસરત કર્યા પછી થાંડુ નહીં પીવું ને આંમ ઉધાડું નહીં રાખવું—પરસેવો પડવા પછી આંગ ઉપર થડો પવન ન લેવો બહાર ફરતી વખતે પુરતા કપડાં પહેરવા ને રાત્રે બીજાણે પણ પુરતા સાંધણો રાખવા ને જો હીસાંએથી થડો પવન ફુકાતો હોય તે આંગ ઉપર ન

લેવો—બાળકને થાંડીની રૂઠમાં થાંડુ ખાવાનું' યા પીવાનું આપવું નહીં આમસક્રીમ—ખરફ યા એવું પીણું સરફ રૂઠમાં ન આપવું' બાળકને માથા ઉપર ખાલ ન હોય પણ તે સરદીમાં ફરેતા સરદીના રોગો થાય છે જે બાળક આગમ્ય હોય છે બીછાણેજ પડી રહે છે કસરત કરતું નથી તેને આ રોગ વધુ થાય છે. આ માટે ઘરમાં રાખી ને ઉપ્યોગમાં લેવાય તેવી થોડીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે, તે હુશીયાર માતાએ રાખી કામ પડવે અનભાવની-થાંસાને માટે ઘરમાં રાખવાની થોડીક ચીજો.

૧-ધ'પીકાકુઅન વાઈન,—એક કાચના પુચની શીશીમાં બે ઓંસ રાખવું. જે વોમીટની મારફ આપવી હોયે તો બચાંને અરધી અથવા એક ચમચી ગરમ પાણી સાથે આપવી. જે ઠાંસો નરમ પાડવાને માટે આપવી હોયે તો ૫ થી ૧૦ ટીપાં આપવાં. મોઠાં માણસને ૧૦ થી ૩૦ ટીપાં લગી આપવું. ઠાંસો નરમ પાડવાને એ દવા ઘણી અકસીર છે.

૨-આંટીમોનીયલ વાઈન—(તારતર એમેટીકનો અરક) એક કાચના પુચની શીશીમાં એક ઓંસ રાખવો. જ્યારે ઠાંસા સાથે તાપ ઘણી જોરમાં હોયે ત્યારે એ દવા આપવી ઘણી સારી છે. એ દવા આપવાને ઘણી સંભાલ રાખવી; જે તાપ નીકળી જાયે અને નાડી નબળી થાયે તો એ દવા આપવી નહીં બચાંને ૨ થી તે ૪ ટીપાં લગી આપવી. મોઠાં માણસને ૫ થી તે ૪૦ ટીપાં લગી આપવી.

૩-પારીગોરીક એલીક્સર—(કમપાઉનડ ટીંકચર આફ કામફર),—એ અરકમાં કપુર, અગીમ, લોમાનના ટુલ અને અનીસાંતું તેલ આવે છે. એમાં અક્ષીમ આવે છે તેથી એ દવા સંભાલીને વાપડવી. એ દવા પણ ઠાંસાને નરમ પાડવાને ઘણી અકસીર છે. એક કાચના પુચની શીશીમાં ૪ ઓંસ રાખવું. બચાંને ૫ થી તે ૧૦ ટીપાં ઉપલી દવાઓ સાથે બેલીને આપવાં. મોઠાં માણસને ૧૫ ટીપાંથી તે ૧ ચમચી લગી આપવું.

૪-આક્ષીમિલ સીડી,—(સક્રીબલનું મધ) એક શીશીમાં એ ઓંસ રાખવું. જ્યારે ઠાંસો હોયે અને બલગમ ઘણું પડતા હોયે ત્યારે તેને નરમ પાડવાને માટે એ દવા સારી છે. બચાંને ૫ થી તે ૧૫ ટીપાં આપવાં. મોઠાં માણસને અરધીથી તે એક ચમચી લગી આપવું.

૫-ઈઠર કલોરીક,—(કલોરેફાર્મનો અરક) એક કાચના પુચની શીશીમાં બે ઓંસ રાખવો. એ દવા ઠાંસો અને કાફલનું જોર નરમ પાડે છે. બચાંને પાંચ ટીપાં અને મોઠાં માણસને ૨૦ થી તે ૬૦ ટીપાં આપવાં.

### માથાનું દુઃખનું.—Headache.

જ્યારે બાળકનું માથું દુઃખે યા એવી પ્રચંદ બાળક કરે તો જાણીને કે ન્હાના દુઃખની સરખાત યાય છે, કાંકે શરીરના કોઈ ભાગોમાં બગાડો થયો તો માથું દુઃખે છે. ઘણીક માતાઓને પણ એ દુખારો ચાલુ જ હોય છે. તેનું કારણ એજ છે કે તેઓને ગર્ભાશય તથા ગર્ભાશયની પાસેના ભાગોમાં યુક્ત અવયવોમાં ચાલુ બગાડો હોય છે કે તેથી માથું દુઃખે છે. કાંઈક રીતે બાળકો ને યા સ્ત્રીઓને પીત થવાથી યા અછરણથી પણ માથું દુઃખે છે, કાંઈક વખતે માથું બચકર રીતે દુઃખે છે તે નસોના દુખાવો છે તેના પ્રકાર જુદો છે તેને “ન્યુરલજિયા” (Neuralgia) તરીકે ઓળખીએ છીએ, માટે માથું બાળકનું આ કારણે દુખે છે તેજ પ્રથમ જાણી, પછી ઉપાયો કરવા સારા છે. જે સાધારણ વિકારથી યા ગરમી કે સરદીથી માથું દુઃખે છે એવું માલમ પડે તો તેના ઉપાયો ટુશીયાર માતા પોતાના અનુભવે કરી શકે છે.

### બાળકોના માથામાં થતા ખોરાનો ઉપાય.

ચલુતે છાશમાં બીજવો ને બહુજ નરમ થાય ત્યારે જે બાળકને ખોરા થયો હોય તેના માથા ઉપર મસળવા, ને બે કલાકે માથું ધોઈ નાંખવું—એમ શાયદો થાય ત્યાંસુધી દરરોજ લગાડવું.

ઉપાય બીજો—ગા બાટલી ગરમ મીંઠુ પાણી લઈ એક ઘડાની ઘણ તેમાં નાખીને એકરસ કરી ગરમ કરી પછી તેનાથી માથું ધોવું, ને પછી ખીજી ગરમ પાણી લઈ આપુ માથું ખીજી વાર ધોવું.

ઉપાય ત્રીજો—સફેદ ખાંડ તથા લીંચુનો રસ લઈ એકરસ કરીને તે માથા ઉપર લગાડીને જરાવાર પછી માથું ધોઈ નાંખવું.—

### માથામાં થતી ઉંદરીનો ઉપાય.

ઘણીક બાળકનું માથું ઉંદરીથી ખરાબ થઈ ગયલું માલમ પડે છે અને બાળકો ખરાબ કે ખરડાયલા હોયે મવડે છે તેથી વધુ બગડે છે ને ઉપર દાઢ જાય છે. આ માટે કાંઈપી જલદ દવા લગાડવી નહીં યા વધુ તે ઉપર કાંઈપી ધસવુંજ નહીં, કાંકે ચામડીને રૂઝ નહીં આવશે—નીચલા ઉપાયો ખતવા સુધી ઉંદરીના ભાગ ઉપર અજમાવવા. ટંકજુખાર ગરમ પાણીમાં નાખી, એવો ખરાબ થઈ ગયલો ભાગ ખરાખર સાફ વારંધડીએ કરોલા જવું, ટંકજુખાર તથા કપુરનો અર્ક લઈ મેળવીને ઉંદરી ઉપર લગાડવું,—ચણેલી પાડીને તેનો લેપ લગાડવો—ને પીપળાનું બી લઈ ધસવું.

**માથાની ઉંદરી Alopecia નો ઇલાજ.**—(ઉંદરી તે એક જાતનો કાંઠાવાળો કહેવાય છે.) જે બાળકને એવું દર્દ થયું હોય તો તેનું માથું માથું બોડાવી નાંખી લીંબુનારસમાં મેંગરેલનું તેલ મેળવીને ૧૦ થી ૧૨ દિવસો લગાડતા રહેવું.

**ઉપાય બીજો.**—એ કે ત્રણ ખરી હીમજીરદે લઈ તેને ધીમાં તળીને પછી આરીક ભૂંડે કરીને માથાં ઉપર લગાડવી.

(આ વિષેની વધુ વિગતો માટે જુઓ સંદે ૨૦૯ મો.)

### ખીલના ઉપાય—Pimples

સાધારણ બાળકને કે સ્ત્રીઓને ખીલ થાય છે તે માટે નીચલી મેળવી કરીને લગાડવાથી ખીલ નીકળી શકશે.—

હોદ્દર, વજ, ઘાણા લઈને પાણીમાં નાંખીને વાટી નાંખવું ને મ્હોં ઉપર લેપ લગાડે તેમ લગાડવું બનતાં સુધી રાત્રે લગાડીને સવારે મ્હોંડું બરાબર ઘોંઘ નાંખવું, એમ થોડાંક દિવસો કર્યાથી ખીલ દૂર થશે.

### મસાના Piles ઉપાયો.

માથુસોના મોંઠા ઉપર મસા થયાથી તેની ખુબસુરતી કમતી થાય છે માટે મસા કાઢવાની નીચળી દવા મળી શકે છે—

નાગરવેલના પાનના રેસાઓ અને પાનમાં ખાવાનો ચુનો ને કાચો લઈ હથેળીમાં સારી રીતે મસરીને એક કપડાંથી ખીલ ઉપર દીવસના બેથી ત્રણ વાર લગાડીઆથી તે અંદર મસામાં પેવસ થશે તો ખરી જશે.

**ઉપાય બીજો.**—૦ા તોલો પાપડખાર, કુલ્લી દેલ ૦ા તોલો, કળી ચુનોડુંમરી ૦ા તોલો, એ ત્રણે ચીજોને આરીક વાટીને મસા થયા હોય તે ઉપર જરા જરા લગાડીઆથી તેના મૂળ ખવાઈને મસા ખરી પડશે.

### લૂ Sun stroke માટે સારું ચિતી.

ખડુ થાકી જવાથી ને તડકામાં ચાલીયાથી લૂ લાગે છે—તેનો કુખલો સર્વ કરતાં બાળકો ઉપર પહેલોજ થાય છે. આ લૂ લાગે છે તો આપણા શરીરમાં અગ્નિ બળે છે, ચક્ર આવે છે, માથું ફરવું હોય એવું જ લાગે છે. તરસ લાગે છે. આ સંબંધી નીચળી છે, પણ જે તુરંત ઉપાયો અજમાવતાં વખત લાગે છે તો દર્દી બેશુદ્ધ થઈ જાય છે આ માટે સારાવાર માથાં ઉપર આઈસ ફેરવવું થઈ પાણી યા ગોલાખપાણીથી માથું ધોવું— માથાં ઉપર મેરૂ યા તો સુખાડો લેપ કરવો, બોચી ઉપર ખીરદર મારવું— આ વખતે તાવ હોય તો હલકો જુલાખ આપવો ને તાવ નરમ પડવા

માટે પાણી-ખડસલીઓ ને દરાખતું પાણી પાયા કરવું. ખોરાક કાંઈ-દૂધ વગેરેનો હલકોળ આપવો.

**આળકના શરીરમાં અગન યાને દાહ થાય તેનો ઉપાય.**

આપણા શરીર ઉપર દાહ યાને અગન બળે છે, તે બહુ કરીને ગર-મીના દીવસોએજ થાય છે, એ ભાગ ઉપર ધવડવું નહીં તેમજ અગન બળે તેવી દવા વગેરે કશુંજે લગાડવું નહીં-પણ થંડા ઉપાયો અજમાવવા જોઈએ. અમુક એકજ રથળે યાને ભાગ ઉપર અગન બળે તો બહારનાજ ઉપાયથી અસર થશે પણ આખા શરીરમાં અગન બળતી હોય તો લગા-ડવા ઉપરાંત ખાવાના ઉપાયો પણ લેવા જોઈએ. અને નીચળા ઉપાયો સારા છે. સર્વથી પ્રથમ સારો ગુલાબ લેવો, લીમડા ચાતો આમળીના પાન ઉઠાળીને ન્હાવું જોઈએ, નવસાગરના ચાતો લવંડર-કોલનવેદર ગોલાખતું પાણી વગેરે થંડા પ્રવાહીના પોતાં મૂકવાં, મુખડ તથા વાળો ધસોને શરીર ચોપડવો, માખણ ચોપડવું, -મધ ને પાણીમાંસરખત પીવું છુકમરીયાં પાણીમાં ભીંજવી સાંકરની સાથે મેળવી જોઈએ તો જરૂર ખાંડ નાંખી પીવા. ગુલાખતું સરખત પીવું, ગુલકંદ ખાવો, આખલાતું સરખત પીવું-ને તેનો મુખ્જો ખાવો, આ સઘળાં વપરાતા ઉપાયો છે તે ધરમાં અજમાવી જોવાની જરૂર છે, નાના બાળકોને ઉમર પ્રમાણમાં ને મોટાએ પોતાના બાધને કોઠા મુજબનોજ જથ્થો હંમેશા લેવાને યાદ રાખવું સારું છે.

**શરીરમાં લોહીના બગાડો.**

બાળકના શરીરમાં લોહીનો બગાડો થયાથી અનેક ચામડીના રોગો જન્મ પામે છે ને તે વખતે શરીર ઉપર કુદલાઓ, ગુમડાં વગેરે થાય છે. માટે લોહીનેજ પ્રથમ સુધારવું સારું છે, કાંકે લોહીના બગાડાથી શરીર ઉપર ચાંદાં, ગુમડાં વગેરે થાય છે, આ માટે દરરોજ ૪ થી ૫ નારંગી ચુસીને ખાવાથી એથી ગડચુમડાં દુર થશે, એ સાથે લીંબુનો પણુ ઉપયોગ સાથે સાથે કરવો સારોજ છે બાળકોને જથ્થો થોડો આપવો.

**શરદીના ઉપાયો.**

જે બાળકને વારંધડીએ શરદી થાય છે યા શરદીનો હુમલો થાય છે તેઓના-શરદી રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીથી પગ ઝાંરવા ને પાણી બનતા સુધી ગરમ (પીવાય તેટલું ગરમ) પીવું. પીવામાં લીંબુનારસનો બનતા સુધી ઉપયોગ કરવો. ગરમ ખોરાકમાંજ રહેવું ન્હાવાના પાણીમાં મીઠું

નાંખીનેજ નાહવું. ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી ને શરીરને કસવું-રાત્રે સુતી વખતે જરાક કવીનાઈન લેવું.-થંડી ચીજો ખતતા સુધી ન ખીવી, યા ઉગરેા ન કરવો, જે સરદી સાથે સંજોખમ હોય તો-થોડું જમફળ ના તોલો ધો ને સાકાર લઈ દીવસમાં બે વાર ૪ દીવસ ખાવું, બાળક માટે જે પ્રમાણે સાફ લાગે તેમ માખાપોએ આપવું.

### પરસેવો થાય તો શું કરવું? PERSPIRATION.

જે બાળકને હમેશના કરતાં વધુ પરસેવો પડે તો તેનું શરીર અશક્ત થાય છે, આ માટે શરઆતમાં અટકાર કરવો જોઈએ, જે માણસ મર-જીને કાઠે હોય છે તેને પણ બહુજ પરસેવો પડે છે, અને પછી શરીર ઠંડું થાય છે. આ મરજીની છેલ્લી નીશાની છે જે માણસોને કે બાળકોને પરસેવો પડતો હોય તો તુરતજ સારા તુવાલથી કે દીક્કનુછનાથી સાફ કરી નાંખવો. અને કપડાં જે ભીજાયલાં ને પહેરવા યોગ્ય ન હોય તો ખીજ બદલવા, ગરમ પાણીનોશોક બાટલીથી યા બેગથી કરવો યાતો ગરમ શેક કરવો. ( જે શરીર ઠંડું હોય તોજ ) કાંઠાનો, કુદનાનો, આડનો રસ પારો. અન્યનો વાડીને ભરવો, હુંગરીનોરસ કાઢીને ચોપડવો, અળસોનો ભુકો શરીરે ધસવો. આવી વખતે બહારનો પવન સીધો શરીરને લાગે નહિ તે માટે સંભાળ લેવી. તેમજ ખીજાણું વગેરે સાફ રાખવું ખીજ ઉપાયો ને વીગતો આ પુસ્તકમાંથી મળશે.

### નખકરનો ઉપાય—Whitlow.

જે બાળકને એ દર્દ થયું હોય તેજોને ટીકચર લોખેલીઆમાં પાતળા કપડાંનો એક નાનો ટુકડો ખોલી, એ દર્દ જે આંગળાં ઉપર થયું હોય ત્યાં લપેટી રાખવાથી જલદીથી સાફ થશે.

### લચકના ઉપાયો Sprain—or Dislocation.

બાળકને ધણીક વખતે માલતાં કે દોડતાં કામકાજ કરતા, ઉતરતાં કે ચઢતાં, હાથ પગ વગેરે રનાયુમાં લચક ભરાઇ જાય છે તે માટે નીચલાં થોડાક ઉપાયો મળે છે તે રજુ કરેલા છે, વેલાતી યા તો ગામડી કાર લગાડવો યા તેના પોતાં ચૂકવાં,—આવળનાં પાન બારીને તેને બાંધવા,—આખા હજદર, સાજીખાર, ને મેંદલકડી જે તણ ચીજો સરખી લઇ બારીક ભુકો કરી પાણીમાં ગરમ કરીને ગરમાં ગરમ લેપ મારવો—થોડા મુદ્દતો કે મુંગળનો લેપ મારવો. હાડકાંમાં આંગી જણાય તો અનુભવીની મદદ લેવી.

### દાઝેલા ભાગે ઉપર ઉપાય.

બાળક કે કોઈની થોડા માણસ અકસ્માતથી દાઝી જાય તો તુબીથી મદદ મળે ના ન મળે તો નીચલા ઉપાયો પ્રથમ અજમાવી લેવા:—

**ઉપાય ૧ જો—**કરમદાના મૂળીયાં ધસીને ચોપડો તો દાઝેલી જગ્યા સારી થાય.

**ઉપાય ૨ જો—**સાવરીનારને બાળીને રાખ કરીને તેને દાઝેલી જગ્યા ઉપર ચોટાડો તો દર્દ થતું અટકશે ને આરામ જેવું લાગશે.

**ઉપાય ૩ જો—**દાઝેલા ભાગ ઉપર થુવરનાઝાડતું દૂધ ચોપડો તેથી ફેલ્લા થાને છાગરાં નહીં પડશે ને સારું થશે.

**ઉપાય ૪ થો—**જુના ચુનાને વાટીને દહીના પાણીમાં ઘુંટી જે ભાગ બળેલો હોય ત્યાં લગાડો તો આરામ થશે.

આ ચીજો બાળઅવ્યવસ્થાઓએ ખાસ કરીને ઘરમાં રાખેલી સારી છે.

### બળેલા ભાગે ઉપર ઉપાય.

આપણુ શરીરનો કોઈની ભાગ કોઈની રીતે અકસ્માતથી દાઝી જાય તો તુરતજ શેદાખાર ચાતો સાલુખાર પાણીમાં કાળવીને તેજ ભાગ ઉપર જેમ અને તેમ તાકીદેજ લગાડી દેવો. આથી અગત્ય બળશે નહીં ને છાગડાં ઉઠશે નહીં અને ચામડી પણ નિકળી જશે નહિ.

આ ઉપાય તુરતજ કરવાથી કારગત લાગશે. સોડા થોડાક પાણીમાં મેળવીને લેપ જેવો થાય કે તુરતજ ઉપયોગમાં લેતા જવું ને જો આગ બળતો હોય તો બીનિસોડા આસ્તે આસ્તે ને ભાગ ઉપર મસખતા જવું ને ઉપર સાથે સાથે થંડું પાણી રેડવા કરવું.

### જૂખ—Appetite વિષે સુચણાઓ.

તમોને જૂખ લાગી હોય તોપણ ન જમો તો આવી ચાલુ દેવથી સમગ્ર શરીર નળણુંજ પડતું જશે ને ત્યાર પછી ખાવા ઉપર વધુ મન ન લાગશે—ને જે જે દર્દો હશે તે ઉભરી નિકળશે ના તો તથા પેદા પડશે—આવી દેવથી ચાલવું હાલતું ભારી લાગશે, આંખે કોઈકાર અંધારા આંખો ને સફર આવશે ને શરીર તરાક જશે, થાડે ખાવાનો વખત નિયમિતજ રાખવો તેમજ જૂખ લાગે ત્યાં એકીની માફક ગળા સુધી પણ ન રળાવવું, એકદમ ગરમ કે એકદમ થંડું પણ ન ખાવું ના અવડાવવું નહિ ખોરાક વગર સુધી સહી ને મસાલા વગરનો ખાવો ના તો પકારવો.



ને બનતા સુધી સ્વચ્છપણું બહુજ સારી રીતે જાળવવાની તજવીજ કરવી સારી છે, -ભુખ્યા રહેવાથી કોઈ વખતે આપણા શરીરમાંના દર્દો નિકળી જાય છે, -પણ તે નિયમસર અપવાસ જોઈએ ત્યારેજ તે કારગત લાગે છે, એ દીવસ ભુખ્યા રહો ને ત્રીજે દીવસે એકદમ ખાવો તો ઉલ્લટી તળીયત વધુ બગડે છે. જેઓ આવે અપવાસ નિયમિત કરે છે તેઓ અપવાસથી પોતાના ન્હાના દર્દો દૂર કરી શકે છે, સાંધારણ માણસો અવારનવાર અપવાસ કર્યાથી નાના રોગો દૂર કરી શકે તેમ છે. માટે તે બરાબર જાળવવા માટે મન મક્કમ રાખવું જોઈએ. બાળકમાં પણ આવી નિશાણીઓ માલમ પડે તો ઉપર લક્ષ આપી તેની ખેડખાંખી સુધારવાની જરૂર વિચારવી જોઈએ. જે બાળક બરાબર નહી ખાતુ હોય તેને ખુલ્લી હવામાં ફેરવવું ને આલુ કસરત આપવી કે તેનું શરીર જરા કસાયાથી તેને કુદરતીજ ભૂખ પેદા થશે,

### ઉંઘ માટે થોડીક સૂચનાઓ.

બાળકોને તેમજ માણસ જતને ઉંઘ બહુજ ફાયદો કરે છે અને તંદોરસ્તી માટે સારી ઉંઘ એક બહુજ ઉત્તમ સાધણ છે જેમ સારી ઉંઘ જે માણસને હોય છે તેમ તેની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, ઉંઘથી આપણી દીવસની થાક ઉતરે છે ને શરીરના દરેક અવયવોને તેથી આરામ મળે છે, જેઓ રાત્રે ગરમ ચીજો ખાય છે, ચાહ કે કોરી ચા બીજા કંઈ પીણાના ઉપયોગ કરે છે તેઓની ઉંઘ માટેની ફર્યાદ હોય છે, બનતા સુધી મગજને શાંત રાખવું કશાખી વિચારો કરવા નહી ને ચીંતા થણુ ન કરવી રાત્રે સાદો ને હલકો ખોરાક લેવો, દવા યાનો કંઈપીણાથી ઉંઘ લાવવાની કોશીષ કરવી નહીં મગજ તરફ કશાખી રીતે લોહીનો ધસારો ન થાય તેજ સંભાળવું. સુવા અગાઉ અંગોળ કર્યાથી પણ ઝડપથી ઉંઘ આવે છે. જો મગજ તપેલું માલમ પડે તો પમના તળીયાને ગરમ રાખવાની કોશીષ કરવી કે જેથી કરીને માથાં તરફથી લોહીનો જુસ્સો કમતી થઈને પગ તરફ જશે એટલે મગજનું કાર્ય કમતી થઈને નીંદ્રા આવશે. કોઈ કોઈ વખતે સૂતી વેળાએ થોડુંક ગરમ દુધ પીધુ હોય તો તેની ઘણું ફાયદાકારક નીપજે છે. [વધુ માટે જુઓ પેજ ૧૮૨ થી ૧૮૬.]

### માથું ઉંચું રાખીને સુવાથી થતા ગેરફાયદાઓ.

એક કરતા વધુ તકીઆ લામ હદ ઉપગત ઉંચી માથું સૂતી વખતે રાખવું નહીં-કદી એથી તુકશાન થાય છે ઉંચું માથું સખીને સુવાથી મગજ અને તેની આસપાસ ધરતું લોહી કમતી થાય છે ને તેથી મગજના

દોં જવાનો સંભવ રહે છે, -જે માણસ ઉપર તાપનો ગલખો થયો હોય  
યા તો નખખાણના દોં થયા હોય તેવું માયું ખીઠાણાની સપાટીથી જરા-  
કજ ઉંચું રાખવું જોઈએ. બાળકો માટે પણ લક્ષમાં રાખવું.

**માથેની જી કાઢવાનો એક ઇલાજ.**

માથાની જી (Louse) કાઢતા માટે ધણાકો સીપીયંદ માથે લગાડે  
છે તેમાં નીચસો એક વનસ્પતિનો ઉપાય વધુ છે -અનડુસના થડોઆને  
કુદીને તેનો લેપ બનાવવો અને તે લેપ રાત્રે સુતી વખતે માથે લગાડીને  
સવારે ચાલું બરાબર સાફ કરવું એથી જી નિકળી જશે. આ ઉપાય  
બાળક તેજજ મોટા માણસો કરી શકશે.

**કાનના અનેક રોગો ને ઉપાયો.**

નાના બાળકોના કે મોટાના કાનમાં અનેક રોગો થાય છે, તેમાં  
ચરકા મારે છે -કાન પાકીને પડ થાય છે, -કાનમાં અવાજ થયા કરે છે, -  
કાનથી બરાબર સંભળાવું નથી વગેરે સુખ્ય છે એ માટે ધરવથુ થોડાંક  
ઉપાયો રજી કરેલા છે -ને હાર બરાબર અપસ કરવો પૂરવું ખીજ  
આજો નાંખીને કાનને વધુ બગાડવો નહી -

કાનમાં થતું પડ કાનમાં પડ થાય છે -ને તે રાત દીવસ  
બળીયાજ કરે છે ને કાનમાં ચરકા મારે છે -તેના થોડાંક ઉપાયો નીચે  
પ્રમાણે છે -

સુખડના તેલના થોડાંક ટીપાંઓ નાંખવા.

ડાંડીઆ થોરને અંગાર ઉપર રાખો તે બ્રહ્મ જાય એટલે ઉતારીને  
તેને નચોવવો એમાંથી જે પાણી જેવો રસ નિકળે તે નાની થીથીમાં બરી  
રાખી તેના ટીપા કાનમાં નાંખીયાજ કરવા -

કાનમાં બહોરાંપણુ.

કાનમાં અવાજ ક્યાં કરે ને કાંઈ બરાબર ન સમજાય તો નીચળા  
ઉપાયો અજમાવવા. તેલમાં કપુર કંકડાવીને તેના થોડાં થોડાં ટીપા નાંખવા.  
મદામતના તેલના ટીપાં નાંખવા, સુખડના તેલના ટીપાં નાંખવા, સર-  
ખાઈ મૂળીયું પછીમાં ધસીને તેના ટીપા નાંખવા, સરસીક તેલના  
ટીપા નાંખવા.

કાનમાં ચરકાઓ માટે નીચે પ્રમાણે વનસ્પતિના ઉપાયો  
છે -મરીયુને કમુઓ -જે થી ચાર ટીપાં કાનમાં નાંખવા, કાનની બહારના  
ભાગમાં કાનની નળદીમાં અફીન ને કપુર સરખુ મેળવીને વાટીને તેને  
લેખા આકારમાં આસપાસ ભરવો,

આંકડાના પાન પાકા લેવા, તેને જરા ધી ચોપડવું ને જરા ગરમ કરીને નીચોવવાથી અંદરથી જે રસ નિકળે તેના ટીપાં નાંખવાં.

કાનમાં પડતા જીવો.

આ માટે જે ઉપાયો જાણીને પડીયા છે તે નીચે પ્રમાણે છે. ધંતુ-રાનાં પાનનો રસ જરા જરા કાનમાં નાંખવો.

બોડીઆ કલારના રસના ટીપાં નાંખવાં.

ત્યાકુનાં પાન પાણીમાં ચોળીને તે પાણીના ટીપાં કાનમાં નાંખવાં.

ડરપેન્ટાઈન તેલને તેલના તેલ સાથે બરાબર મેળવી ને તેના ટીપાંઓ જે થી ત્રણવાર દીવસમાં નાંખવા ને અંદર પચે તેમ રહેવા દેવાદહને ચોડાંક વખત પછીજ તેલ કાઢવું.

**દવાઓનું તોલ અને માપની સંપુર્ણ સમજણ.**

આ બાબદો અનુભવીઓને અગત્યની ચઘ પડે માટે અત્રે દરસાવીને જણાવ્યું છે.

**સુકી દવાનું માપ.**

૧ ગ્રેન=૧ ધઉંભાર

૨૦ ગ્રેન=૧ સ્કુપલ

૬૦ ગ્રેન=૧ ડ્રામ

૩ સ્કુપલ=૧ ડ્રામ

૮ ડ્રામ=૧ ઓંસ

૧૬ ઓંસ=૧ પાઉંડ

**પ્રવાહી દવાઓનું માપ.**

૧ ટીપું (મિનિમ) = ૦.૦૮૧ ગ્રેન  
પાણીનું વજન.

૬૦ ટીપાં=૧ ડ્રામ ૫૪'૬ ગ્રેન પા-  
ણીનું વજન.

૮ ડ્રામ=૧ ઓંસ ૪૩૭'૫ ગ્રેન  
પાણીનું વજન.

૨૦ ઓંસ=૧ પાઉંડ ૮૭૫૦ ગ્રેન  
પાણીનું વજન

૮ પાઉંડ=૧ ગ્યાલન

૧ ઓંસ=૨૧૧ ટ્રીપયામાર.

**વાઇન મેઝર.**

૪ ગિલ્સ=૧ પાઇન્ટ

૨ પાઇન્ટ=૧ ક્વાર્ટર

૪ ક્વાર્ટર=૧ ગ્યાલન

૩૧.૬ ગ્યાલન=૧ બેરલ

૪ બેરલ=૧ પીપ

૨ પીપ=૧ ટન.

**ચમચાનું માપ.**

ટીસ્પૂનફુલ=૧ ડ્રામ (સાધારણ ચમચો)

ડેઝર્ટ સ્પૂનફુલ=૨ ડ્રામ (મોટા ચમચો)

ટેબલ સ્પૂનફુલ=૪ ડ્રામ

વાઈન ગ્યાલનફુલ=૨૧૧ ઓંસ

ટી કપ ફુલ=૫ ઓંસ

બ્રેકસ્ટ કપ ફુલ=૮ ઓંસ

ટમ્બલર ફુલ=૧૦ થી ૧૨ ઓંસ

દવાના વજણની સમજણ. કોડો ૨ નો.

સુકી દવાઓ ભુકી વગેરેનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે જણાવું.

૧ ગ્રેન એટલે	સુમારે	૧ ધઉ ભાર
૧ સ્કુપલ	એટલે	૨૦ ગ્રેન
૧ દ્રામ	"	૬૦ ગ્રેન
૧ ઓંસ	"	૮ દ્રામ
૧ પાઉંડ	"	૧૬ ઓંસ
૧ રતલ	"	૪૦ તોલા
૨૧૧ તોલા	"	૧ ઓંસ
૧ વાલ	"	૫ ગ્રેન (૪૮ ગ્રેન)
૧ રતી	"	૨ ગ્રેન (?)

પ્રવાહી યાને પાણી જેવી દવા નીચે પ્રમાણે થાય છે.

૧ મિનિમ	એટલે સુમારે	૧ ટીપુ
૧ દ્રામ	"	૬૦ ટીપાં
૧ ઓંસ	"	૮ દ્રામ
૧ પાઉન્ડ	"	૨૦ ઓંસ
૧ રતલ	"	૪૦ તોલા
૧ ટી સ્પુનફુલ	"	નાની ચમચી (૧ દ્રામ)

બાલકોનો જન્મ-વજણ થોડીક સમજણ.

એક પુરે હહાડે જન્મેલું તંદરેસ્ત બાળક સરાસરી વજણમાં ૭ રતલ જેટલું હોય છે, ને ઉચાંછ સાધારણ રીતે ૧૮ આંગળ જેટલી હોય છે, એક બાળકનો જન્મ થયો ત્યારપછી સિતું વજણ પ્રથમ ૪થી ૬ થા સહેજ વધુ ઓંસ ધટી જાય છે. અને ત્યાર પછી તેને મળતા ખોરાકથી શરીરને મજેલી પુછીથી તેનું વજણ વધે છે. ને શરીરના બીજા ભાગો ખીલવા જાય છે ને વજણમાં સહેજ વધારો થતોજ રહે છે મજુ-ત્રીને આધારે અનુભવીઓ જણાવે છે કે લગભગ ૧૧ થી ૧૩ માસ સુધીમાં બાળકનું વજણ ૧૬ થી ૨૩ થાતો જો પુરતાંદરેસ્ત હોય તો ૨૬ રતલ સુધીમાં થાય છે. મજુત્રીથી જણાય છે કે બાળકનું વજણ ૭ માસે બમણું ૧૩ થી ૧૬ રતલ માને પછીના ૭ માસમાં આગલ કરતા ૨૧ મજુ થવું જોઈએ. પણ ઘણાં મોટા આધાર તેનો ખોરાક અને તેની આરોગ્ય-તાપર રહે છે. પહેલા બાળકોના હાડ નરમ ને કુમળાજ હોય છે તેમાં

જેમ જેમ શક્તિ આવે છે તેમ તેમ કલરત પ્રમાણે ને ખોરાકની અસ-  
રથી આસ્તે આસ્તે સંગીન વધારે થતોજ રહે છે. ને શરીરના સ્નાયુઓ  
મગજ ફેરસા ને ખીબા બાગો ઝડપથી કઠમ્મ વધતાજ જાય છે. પહેલા  
વર્ષમાં બાળકને ધણુખરૂં પુરતી ઉંઘ ને સ્વચ્છ માફકસરના ખોરાકની  
વિશેષ જરૂર છે.

**બાળકની ઉંચાઇથી મળતું વજન અને તે માટેની સમજણ:**

કોઠો રલો.

અમુક બાળકના જન્મ વખતે તેતું વજન અને તે પછી એક વર્ષનું  
થતાં કેટલું વધી શકે છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

	ઉંચાઇ ઇંચ	વજન શેર
જન્મ વખતે	૧૯ $\frac{1}{2}$	૭ $\frac{1}{2}$
૧ મહિનામાં	૨૦ $\frac{1}{2}$	૮ $\frac{1}{2}$
૨ " "	૨૧	૧૦ $\frac{1}{2}$
૩ " "	૨૨	૧૨
૪ " "	૨૩	૧૩ $\frac{1}{2}$
૫ " "	૨૩ $\frac{1}{2}$	૧૫
૬ " "	૨૪	૧૬
૭ " "	૨૪ $\frac{1}{2}$	૧૭
૮ " "	૨૫	૧૮ $\frac{1}{2}$
૯ " "	૨૫ $\frac{1}{2}$	૨૦
૧૦ " "	૨૬	૨૦ $\frac{1}{2}$
૧૧ " "	૨૬ $\frac{1}{2}$	૨૧
૧૨ " "	૨૭	૨૨ $\frac{1}{2}$

બાળકને લગતી બીજી સહેલી ઉમર વજન વગેરે જાણવાની રીત નીચે  
પ્રમાણે દુન્યામાં જણાવેલી છે:—

**બાળકની વૃદ્ધિ ઉમર ને વજન—કોઠો ૨ જો.**

બાળકનું વજન ને ઉમરનું પ્રમાણ એતાં સરેરાશ એક સામાન્ય  
બાળકનું વજન નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ. જોથી જોણું હોમ તો તે કાંઈ  
પણ રોગનું ભોગ થઈ પડેલું સમજવું. આ રીત નીચે પ્રમાણે છે:—

બાળક ઉંમર.

એકંદર વજન.

	રતલ	ઑંસ.
માસ ૧	૮	૦
„ ૨	૯	૧૪
„ ૩	૧૧	૧૦
„ ૪	૧૩	૫
„ ૫	૧૪	૧૦
„ ૬	૧૫	૧૫
„ ૭	૧૬	૧૪
„ ૮	૧૮	૬
„ ૯	૧૯	૧૦
„ ૧૦	૨૦	૧૫
„ ૧૧	૨૧	૧૦
૧ (વર્ષ)	૨૨	૦

ઉપરું વજનુ ચેક્રમજ નથી પણ સહેજસાજ હેરફેર રહે છે. કાકે બાળકનો ખોરાક—કથરત ને હવા તથા તેની જતન વગેરે ઉપર આધાર રહે છે, પણ એક તંદરેસ્ત બાળકતું વજનુતું પ્રમાણુ ધણુંખરું ઉપસાને મળતુંજ આવતું જોઇએ.

માણુસની ઉંચાઇથી તેના વજનુની સમજણુ. કોડો ૧લો.

એક ડોક્ટરે બહુજ અખતરા કરીને માણુસની ઉંચાઇના પ્રમાણુમાં તેતુ વજનુ સોધી કાઢીયુ છે તે નીચે પ્રમાણુ છે, તેઓ એમ જણાવે છે કે એથી ઓણું વજનુ જે માણુસને હોય છે તે તંદરેસ્ત કેહેવાય નહી મણુનીથી તંદરેસ્ત માણુસ નીચેના વજનુ પ્રમાણુજ હોવો જોઇએ છે.

માણુસની ઉંચાઇ. મધ્યમ વજન. સેંકડો ૭ ભાગ વધારે વજન.

ફોટ ઇંચ.	મન. રતલ.	મન	રતલ.
૫—૧	૪—૮	૪	૧૬
૫—૨	૪—૧૪	૪	૨૩
૫—૩	૪—૨૧	૫	૨
૫—૪	૪—૨૭	૫	૯
૫—૫	૫—૨	૫	૧૨

## કે૧૦. આજી બરેદાસ.

૫-૬	૫-૫	૫	૧૫
૫-૭	૫-૮	૫	૧૮

આ ઉપરાંત બીજા એક કોઠો ઇંગ્લેંડમાં બહાર પડેલો છે તે નીચે પ્રમાણે છે તે અમુક રીતે અગત્યનો થઇ પડે માટે રજુ કરે છું, કાંકે અમુક માણસની ઉંચાઇથી તેનું વજન જરેખર કેટલું હોઇ શકે તે નીચેની ઉંચાઇથી અમુક માણસ જાણી શકે.

આપણુ ઉંચાઇનું પ્રમાણ તથા વજન કોઠો રજૂ.

ઉંચાઈ	વજન.	
શી. ઇં.	મરદ. + સ્ટોન. પાઉંડ	સ્ત્રીનું સ્ટોન. પાઉંડ
૫-૦	૮-૪	૮-૧
૫-૧	૮-૮	૮-૫
૫-૨	૯-૦	૮-૯
૫-૩	૯-૭	૮-૧૧
૫-૪	૯-૧૦	૯-૦
૫-૫	૧૦-૨	૯-૧૦
૫-૬	૧૦-૩	૧૦-૦
૫-૭	૧૦-૬	૧૦-૭
૫-૮	૧૧-૧	૧૦-૧૨
૫-૯	૧૧-૭	૧૧-૬
૫-૧૦	૧૨-૧	૧૧-૧૨
૫-૧૧	૧૨-૬	૧૨-૧૦
૬-૦	૧૨-૧૦	૧૩-૩

( + સ્ટોન એટલે ૧૪ રતલ )

ધાસોધાસ અને નાડીના ધપકારાંઓ.

આપણી નાડીના ધપકારાંઓનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે હોવું જોઇએ.

બાળક જન્મથીવખતે	૧૩૫	૧મીનીટમાં
૧ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી	૧૨૦	"
૨ જી વર્ષ	૧૧૦	"
૩ જી વર્ષ	૧૦૦	"
૪ થી ૬ વર્ષ	૯૫	"

૭ થી ૧૦	"	૯૦	"
૧૦ થી ૧૫	"	૮૦	"
૧૫ થી ૩૦	"	૭૦ થી ૮૦	"
૩૦ થી ૫૦	"	૬૦ થી ૭૦	"

એક સાધારણ તંદ્રાસ્ત માણસ ૧ મીનીટમાં ૧૫ થી ૧૮ વાર દમ લે છે, ૧ શ્વાસ પૂરા થાય છે તેટલાં નાડી ૪ થી ૫ વાર ચાલે છે અને જમ દમ જલદી ચાલે છે તેમ નાડી પચ્ચજડપથી ચાલે છે, ને બીમારી વખતે હેરફેર રહે છે, આપણો શ્વાસોશ્વાસ ૧ મીનીટમાં નીચે પ્રમાણે ચાલે છે.

૨ વર્ષ સુધીની ઉંમરમાં	૩૫ વાર
૨ થી ૬ "	૨૩ વાર
૬ થી ૧૨ "	૨૦ "
૧૨ થી ૧૫ "	૧૮ "
૧૫ થી વધુવાલને મીનીટ	૧૬ થી ૧૮ વાર

શરીરની સ્થિતિ માટે જાણવાજોગ.

ઉંચાઇ ફીટ ઇંચ.	વજન શેર ૨૦ લોડા	છાતી ઇંચ.	કમર ઇંચ	જુજડડ ઇંચ	હાથની પીંડી ઇંચ	ભાંધ ઇંચ	પગની પીંડી ઇંચ	મદ્દન ઇંચ
૫-૦	૧૧૬	૩૪	૨૫	૧૧૩	૧૧	૧૮	૧૨	૧૨
૫-૧	૧૨૦	૩૫	૨૫	૧૨	૧૧	૧૮	૧૨	૧૨
૫-૨	૧૨૬	૩૬	૨૬	૧૨	૧૧	૧૮	૧૨	૧૩
૫-૩	૧૩૩	૩૭	૨૭	૧૨	૧૧	૧૮	૧૨	૧૩
૫-૪	૧૩૬	૩૮	૨૮	૧૨	૧૨	૨૦	૧૩	૧૩
૫-૫	૧૪૨	૩૮	૨૮	૧૩	૧૨	૨૦	૧૩	૧૩
૫-૬	૧૪૩	૩૯	૨૮	૧૩	૧૨	૨૧	૧૩	૧૪
૫-૭	૧૪૬	૪૦	૩૦	૧૩	૧૨	૨૧	૧૩	૧૪
૫-૮	૧૫૫	૪૦	૩૦	૧૩	૧૨	૨૨	૧૪	૧૪
૫-૯	૧૬૧	૪૦	૩૧	૧૪	૧૨	૨૨	૧૪	૧૪
૫-૧૦	૧૬૬	૪૧	૩૨	૧૪	૧૨	૨૩	૧૪	૧૫
૫-૧૧	૧૭૪	૪૧	૩૨	૧૪	૧૩	૨૩	૧૪	૧૫
૫-૧૨	૧૭૮	૪૨	૩૩	૧૪	૧૩	૨૪	૧૫	૧૫

આજકાળ દુન્યામાં અમુક માણસો એવા છે કે તેઓ પોતાની હાલત સ્થિતિ કે તંદ્રાસ્તી કેમ છે? કેવી છે? ખામી છે? રોગ છે? શરીર



વધુ છે ? યા કમતી છે ? પોતે રાખી છે ? યા નિરાખી છે ? એવી સદેશને સામાન્ય વિગતો વગેરેથી સેંકડે ૯૫ માણસ આજકાળ અજ્ઞાન જાણુએ છે, તેથી આ એક કોઠો અત્રે આપેલો છે તેનું કારણ એજ કે અમુક માણસ પ્રથમ પોતાની શરીરની ઉંમરથી પોતાના શરીરની શારીરિક-સ્થિતિનું પ્રમાણ જોઈને જાણી શકે, જે આ પ્રમાણે અમુક માણસની સ્થિતિ ન હોય તો તે કાંઈક રીતે રાખી છે એવું જણાય છે, એ કોઠો ઉપર પ્રમાણેના છે.

### બાળકોની દવાનું પ્રમાણ.

આજકાલ ધણીક દવાઓ, યોગ્યોઓ, તેલો, વગેરે મુજબ કુટુંબોમાં વપરાય છે, તેમાં દવાનું પ્રમાણ અમુક ઉમરના માણસને કેટલું આપવું ? એ જ્ઞાન તો જરૂર દર્દીની અરદાસ કરનાર ઘરનાં માણસે ખાસ જાણવું જ જોઈએ, કાંકે અમુક વખતે તબીબી દ્રવ્યદેવદર દવા, તે દવાની શીશી ઉપરની લખેલી વિગતોથી અપાઈ શકાય. પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે જાણવું. ૬૦ એનનો એક દ્રામ હંમેશા જાણવો.

ઉંમર.	એન.
સગમગ જે માસના બાળકને	૪
૫ થી ૭ માસના	૫
૧ થી ૧૧ વર્ષનાને	૮
૧૧ થી ૨૧	૧૨
૩ થી ૪ વર્ષના બાળકને	૧૫
૫                    "	૧ રકુપલ
૭                    "	૧૧ દ્રામ
૧૪                   "	૨ રકુપલ
૨૧                   "	૧ દ્રામ

એ ઉપરાંત દવા ઉમર વગેરેનું એક વેદકોષ્ટક છે તે નીચે પ્રમાણે છે-આ પ્રમાણ જોઈને વેદક વિદ્યાનો અભિયાસ કરી શકાય હશે તેઓને વધુ ઉપયોગી નિવડી શકે, માટેજ આ પુસ્તકની સંપૂર્ણતાને અર્થે આપીયું છે.

**દર્દીની ઉમરના પ્રમાણમાં દવાઓ આપવાની માત્રાનું કોષ્ટક**  
**યા પ્રમાણ.**

ઉમર.	વધારેમાં વધારે વજન ૧ ઓંસ.	વધારેમાં વધારે વજન ૧ ગ્રામ	વધારેમાં વધારે વજન ૧ સ્કૂપલ.
૫-૬ માસ.	૨૪ ઝેન.	૩ ઝેન	૧ ઝેન.
૧-૧૨ માસ.	૨ સ્કૂપલ.	૫ „	૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub> „
૧-૨ વર્ષ.	૧ ગ્રામ.	૮ „	૨ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub> „
૨-૩ વર્ષ.	૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub> „	૯ „	૩ „
૩-૫ વર્ષ.	૧ <sup>૩</sup> / <sub>૪</sub> „	૧૨ „	૪ „
૫-૭ વર્ષ.	૨ „	૧૫ „	૫ „
૭-૧૦ વર્ષ.	૩ „	૨૦ „	૭ „
૧૦-૧૨ વર્ષ.	૧ ઓંસ	૧ ગ્રામ.	૧ સ્કૂપલ
૧૨-૧૫ વર્ષ.	૫ ગ્રામ	૪૦ ઝેન	૧૪ ઝેન
૧૫-૨૦ વર્ષ.	૬ „	૪૫ „	૧૬ „
૨૦-૨૧ વર્ષ.	૧ ઓંસ	૧ ગ્રામ.	૧ સ્કૂપલ.

**બાળક કટલો વખત ઉંઘાય છે !**

એક સાધારણ તંદરોસ્ત બાળક ૧ દીવસમાં નીચે પ્રમાણે સુઇ શકે છે—

૧ લે મસિ  
૧ થી ૬ માસ સુધીનું  
૬ થી ૧૨ „ „  
૬ થી ૩ વર્ષનું

કલાક

૨૦  
૧૬-૧૮  
૧૫-૧૬  
૧૬

૩ થી ૪ ,,

૧૨

૫ થી ૧૦ ,,

૮-૧૦

૧૦ થી વધુ

૯

**બાળકોને યા આબરૂરી માણસને દવા આપતી વખતે લક્ષમાં રાખવા  
જોગ થોડીક મુચનાઓ.**

બાળકો યા આબરૂરી માણસને દવા આપવામાં ધણી સંભાળ અને હુશીયારી રાખવી જોઈએ છે. આબરૂરી માણસ આગલ સંભાલ લેનાર ધણી-ખરી ધરની સ્ત્રીઓજ હોય છે અને વારંધડીએ અંજલ્યપણાથી અને ખેસમજથી દવા આપવામાં ભુલ પડે છે અને તેથી જોઈતી અસર થતી નથી, એટલુંજ નહીં પણ કદાચ તેનો જીવ પણ ધાસ્તીમાં આવી પડે છે. એટલા માટે દરેક જણે દવા આપતી વખતે જરૂરીયાત સંભાળ શું લેવી જોઈએ તે જાણવાની અગત છે.

૧—જરૂરી દવા ટેબલ ઉપર હાજર રાખવી. દીવસમાં જે દવા આપવાની હોય તે સિવાય બીજી સઘળી દવાઓ દુર કરવી; અને ચોપડવાની અને પીવાની દવા જુદી જાતની શીશીઓમાં રાખીને જુદી જુદી સુકવી. એ સંભાલ નહીં રાખીયાથી આગલા દહાડાની દવા ભુલમાં અપાય છે, એટલુંજ નહીં, પણ પીવાની દવાને જદલે ચોપડવાની દવાઓ ધણીક વખતે અપાય છે અને તેથી વારંધડીએ ખરાબ પરિણામ નીપજે છે. એટલા માટે દરેક દવાની શીશીઓ ઉપર ટીકાટો મારવી જોઈએ. અને તેની ઉપર દવા આપનારને સમજ પડે તેની રીતે દવા પીવાની અથવા ચોપડવાની છે, દવા ક્યારે અને કેટલી આપવી છે, તે સઘળું લખેલું હોવું જોઈએ. દવા પાવાને માટે ગ્લાસ અથવા ચમચો એકજ રાખવો અને દર વખતે તેને સાફ કરીને વાપડવો.

૨—દવા હંમેશાં હીલવીને આપવી, કાંયેક વારંધડીએ શીશીને તલીએ દવા એમ્પી થઇને રહે છે અને જો શીશીને હીલવી નહીં. તો પેહેલી એક બે વખતની દવા કાંઈ પણ ગુણુ કરતી નથી અને પછવાડેની દવામાં વજન કરતાં વધારે દવા હોવાથી તે નુકસાન કરે છે.

દવા ગ્લાસમાં નાંખીઆ પછી શીશીને સારી રીતે બંધ કરવી. કેટલીએક દવાઓ એવી આવે, જે કે જે જલદીથી ઉડી જાય છે અને જો શીશીનું મ્હોંડું બંધ કીધું નહીં હોય તો તે વગરજ દવા પીવી પડે છે. અને તેથી જોઈતી અસર થતી નથી. ઇંદર, કમોરોપ્રારમ, પડસીક આસીડ, એ દવાઓ ઉડી જાય છે. કેટલીએક દવાઓમાં હવા પેવસ થવાથી તે

બદલાઈ જાય છે. એટલા માટે હુમેશાં કાચના યુચની શીશીમાં દવાઓ રાખવી સારી છે. જો લાકડાં નો યુચ મળ્યુત ખેસતો આવેતો તેથી પણ ગરજ સરશે.

૩—દવા વખતસર આપવાની જરૂર છે. ધણીખરી દવાઓ દીવ-સમાં ખે ત્રણ અથવા ચાર કલાકને અંતરે આપવામાં આવે છે. પહેલી વખત આપેલી દવાની અસર ખીજો અને ત્રીજો ભાગ વખતસર આપી-યાથી ચાલુ રહે છે. જો વખતસર દવા આપવામાં નથી આવતી, તો દવાની અસર ચાલુ નહી રહ્યાથી તદ્દન નકામી જેવી થઈ પડે છે, એટલા માટે જે કોઈ વખતસર દવા નહી આપે, તેને દવાનો ગુણ પણ મેળ-વવાની આશા રાખવી નહી અને ડોક્ટરને અને તેની દવાને બદલામ ક્યાંને બદલે પોતાને ઠપકો ઘટે છે.

૪—દર્દી ઉંઘાયલો હોય તેને ઉઠાડીને દવા આપવી નહી. ધણીખરાં દર્દીમાં ઉંઘ દર્દીને આરામ આપે છે અને દર્દીને ઉંઘમાંહેથી ઉઠાડવું ધણુંજ નુકસાનકારક છે. જો દવાનો વખત થયો હોય અને દર્દી ઉંઘાયલો હોય અને ડોક્ટરનો હોકમ ગમે તેવો વખતસર દવા આપવાનો હોય, તોપણ કદીપણ ઉઠાડવું નહી; ઉંઘમાંહેથી જેવો ઉઠીયો એટલે તરત દવા આપવી; અને ફરીથી દવા આપવાનો વખત ત્યારપછી ગણુવો.

દવા આપનારે પોતાની અક્ષત્ર પણ વાપડવી જોઈયે. ધણી વેદા એવું ખતે છે કે દવા આપીયા પછી દર્દી ઉપર નહી ધારેલી અસર થાય છે, દવા વોમીટ અથવા પેટ લાવવાની નહી હોવા છતાં દર્દીને વોમીટ અથવા પેટ આવી જાય છે. એ વખતે દવા તરત બંધ કરવી જરૂર છે અને તેની અસર ડોક્ટરને જણાવવી.

૫—દર્દીની હાલત ડોક્ટરને જણાવવી જોઈયે. કેટલીએક દવાઓ કેટલાએક શખસોને મારક નથી આવતી અને તે નુકસાન કરે છે. જેમકે કોઈ માણસને જરા પણ કુખનીનની દવા લીધાથી માન બેહેરા થઈ જાય છે અને જીવ ધમરાય છે; કેટલાં એકને જરા પણ પારાની દવા લીધાથી મ્હોડું આવી જાય છે, કોઈને અદ્રોમ લીધાથી ઉંઘ આવીયા ને બદલે ઉલટો ઉખગરો અને બેચેની થાય છે, કોઈના કોઠો ધણો હલકો અથવા ધણો કમજ હોય છે અને તેને હલકો અથવા ભારી જોલામ આપ-વાની જરૂર પડે છે. એવી જાતની કાંઈ પણ ખબર હોયે તે ડોક્ટરને જણાવવી જરૂર છે, કાર્યેકે તે ઉપરથી ડોક્ટર પોતાની મુનસફીમાં ફેરફાર કરી શકે છે.

દર્દીનાં વિચાર ઉપર દવાની અસર ધણી વેળા આધાર રાખે છે, એટલા માટે જરૂર વગર શું દવા આપી છે તે દર્દીને જણાવવી નહીં. દર્દીને ધણી વેલા દવાનાં ગુણુ વિષે વેહેમ હોય છે અને જો તે દવા જણાવીને આપી તો તેવી અસર થયા વગર રહેશે નહીં. કોઈને એવો વેહેમ હોય છે કે અશ્મીમની દવા લીધાથી તેને ઉંઘ આવીયાને બદલે ભેચેની થયા વગર રહેશેજ નહીં, પણ જો તેને જણાવીયા વગર દવા આપી હોય તો તે દવા પોતાની ખરી અસર કરે છે. તેનાં દાખલા વારંધડીએ જોવામાં આવે છે.

૬—હાકરને દખાડવાને માટે દર્દીનાં ઝાડા અને પીશાબ રાખવાની જરૂર છે. ઝાડા અથવા પીશાબ દર્દીનાં ઝોરડામાં રાખવો નહીં. પીશાબ એક સાફ કાચનાં વાસનમાં રાખવી. ઝાડા અને પીશાબ કહી પણ ભેલી નાખવું નહીં. જો છાતીનું દર્દ હોય, તો દરરોજ બલગમ એકઠો કરીને બતલાવવું, કાંયેકે બલગમ જોયાથી છાતીનું દર્દ શુ છે અને તે દર્દ સુધરે છે કે નહીં તે માલમ પડી આવે છે.

દવા કેમ આપવી તે વિષે થોડી સુચનનાઓ.

દવા ધણી ખરી ત્રણ રીતે બનાવીને આપવામાં આવે છે. લુકી, ગોલી અને મીઠકાર (પાણીમાં બનાવેલી.)

લુકી પડીકાના આકારમાં આવે છે, અને તે બચાંને વારંધડીએ આપવામાં આવે છે. લુકીને પીવાએ તેવા આકારમાં બનાવવાને માટે પાણી, સાકરનો સીરો, મધ અથવા જેલો કામે લગાડવી, તેઓને મેલવવામાં ધણી સંભાલની જરૂર છે. પેહેલાં ચમચામાં લુકી નાંખવી અને તે ઉપર થોડું પાણી યા સીરો નાખવો અને તે સારી રીતે મેલવવું; અને જ્યાં સુધી જલહીથી ગળાઇ શકાયે એવા આકારનું બને ત્યાં સુધી સીરો યા પાણી નાખીયા કરવું. જો લુકી ઉપર એકદમ પાણી યા સીરો નાંખી દેછયે તો તે બેડ બરાબર મલી શકતાં નથી. અને તે પીવાને ધણી મેહેનત પડે છે અને દવાનો કેટલોએક ભાગ રદ જાય છે, જો પાણી યા સીરો થોડો હોય છે, તો તે ઘટ રહે છે અને તે પીવાને સુશકેલ પડે છે. કેટલીએક દવા જાતે ભારી હોય છે અને તે પીવાને સુશકેલ પડે છે. કેટલીએક દવા જાતે ભારી હોય છે તેથી તે પાણીની નીચે ફરી રહે છે, એવી દવાને જેલીમાં મેલવીને આપવી. જેમકે કોમોમેલ એ દવા ધણી ભારી છે અને તે વારંધડીએ જીભ ઉપર મુકીને ઉપરથી પાણી પીરાણી કાંઈ પણ ભાગ રદ થયા વગર ભેવાઇ શકાય છે. ધણુ લોકોને લુકી ભેવાની જુદીજુદી રીત હોય

છે. તેઓ ભુકીતું પડીકું મ્હોડાંમાં ફાકે છે અને પછી તે ઉપર પાણી પીધે છે. એ રીતે દવા લેવાને ધણા કઠણ મ્હોડાં જોઈએ. કાલોમેલ અને બીજી પારાની દવા ઘાતુના ચમચામાં ખનાવવી નહી, પણ ગલાસ કામે લગાડવું.

ગોલી વજનમાં પાંચ ઝેનથી ભારી નથી હોતી અને ચનાના કરતાં મોટાં આકારની નહી હોવી જોઈએ. ગોલી ગરવાતું કામ ધણા જલ્દને ધણું મેહેલ છે, પણ વળી બીજાઓને તેના જેવું મુશ્કેળ કામ બીજું કંઈ નથી. ગોળીઓ થંડા પાણીમાં ગલી જવી. જે પાણી સાથે નહી ગળાયે, તો જેલીમાં ગલી જવી. જે જેલીમાંથી નહી ગળાયતો કાલુ ભુજ તેને ચીરીને અંદર ગોલી મુકીને ગલી જવી. યા ભૂકીના આકારેજ લેવી.

હાલ કેટલીએક ખરાબ વાસ અને રવાદની દવાઓ, જેલેટીનની નાની ગોલી સરખી કાટલીમાં ભરીને તે આકારમાં આપવામાં આવે છે, જેવી એ ગોલીઓ હાજરીમાં જાય છે, એટલે તે ઉપરતું પર પીગલી જઈને દવા છુટી પડે છે. આ ખનાવટ ઈંડાની સફેદીની હોય છે.

મીઠકશર સઘલાં પાણીમાં ખનાવવામાં આવે છે. મીઠકશર જે સાદુ હોયે છે તો તે પીવાને મેહેનત પડતી નથી, પણ જ્યારે પાણીમાં દવા પીગલી શરતી નથી તારે તે ઘટ અને ગદલું રહે છે અને તે પીવાને મુશ્કેળ પડે છે. મીઠકશર જેમ અને તેમ સાદુ હોવું જોઈએ. મીઠકશર ધણા દાહાડા થયા પછી પીગડી જાય છે. મીઠકશર ગોલી અથવા પડીકાં કરતાં જલદીથી અસર કરે છે. જેને દ્રાક્ષ કરીને કઢીયે છીએ, તે એકજ વખત પીવાની દવા છે.

તાવ અથવા જવરા—તેના કારણો ને સૂચણા.

આ રોગ સર્વ સામાન્ય છે. હેમાં શરીર વધારે ગરમ થાય છે, નાડી અને હૃદયના ધમકારા વધે છે, તરશ લાગે છે, તોડ થાય છે, અશક્તિ જણાય છે, તથા એવેની રહે છે. તાવનાં મુખ્ય ત્રણ કારણો છે. (૧) શરદી અથવા ખરાબ દવા—(મેક્સેરિયા), (૨) લોહીનો બિગાડ (—હેમાં વિપતો પ્રવેશ), તથા (૩) ઉડતો ચેપ. શરીરમાં મળતો અસાધારણ સંચય થાય તેવું અથવા શરીરના કોઈ ભાગના બિગાડથી થતું વિષ (અથવા ઝેર) લોહીમાં ભળવા લાગે. ત્યારેજ તાવ આવે છે. તે સમયે [૧] ભૂખ રાખીને જમવું અને સાદો ખોદાક લેવો, [૨] નિયમિત મેહેનત કરવી તથા ઉત્તમ ગર ન કરવા, અને [૩] ખરાબ હવામાં ન ફરવું અને તેમ કરવું પડે તો પાસે કપૂર અથવા યુકેલિપ્ટસ જેવી સુગંધી વસ્તુઓ પાસે રાખવી.



બાળકો માટે—

## અગત્યની મુખ્ય બાબતો.

આજની માણસ માટે ડાક્ટરને હકીકત કેમ લખી જણાવવી.

ધણી વેલા એવું બને છે કે ડાક્ટર ઘણો દુર રહે છે યા કોઈની કારણે દર્દીથી જવાને બનવું નથી, તે વખતે ડાક્ટરને પોતાની હકીકત શું શું જણાવવી તે દરેક જણને જણવાની જરૂર છે.

પોતાની ઉંમર લખી જણાવવી.

પોતાની હંમેશની તંદરોસતી લખવી.

જે ટેવ અથવા ઇલાત હોય તે લખવી.

કેટલુંક થયું આજની છે ?

દર્દી શી રીતે શાફ થયું અથવા દેખાવ દીધો ?

તાપ છે કે નહીં ? આંગ સારો દીવસ ગરમ રહે છે કે થંડું ?

નાડી કેવી છે ? નરમ કે કઠીણ, ઉઠાવલી ચાલે છે કે હલવે.

બાંધાના ઉપર પડી રહેવું પડે છે, કે ફરે ફરે છે ?

દીવસમાં સ્થિતિમાં કાંઈ ફેરફાર થતો રહે છે કે ?

કરાર છે કે બેચેની ? ઉંઘ આવે છે કે નહીં ?

માથામાં અથવા ગલામાં, છાતીમાં, પેટમાં, કમરમાં, સાંધામાં, હાથ પગમાં દર્દ કે દુખાવો હોયે તે લખવું.

જીભની હાલત કેવી છે, જીભ સુકાયે છે કે નહીં ? તરસ લાગે છે કે નહીં ? ભુખ લાગે છે તથા ઉલટી થાયે છે કે નહીં ? તે લખવું.

ઝાડો સાફ થાયે છે કે નહીં ? નરમ અથવા કઠીણ, વારે ઘડીએ, અથવા કોઈ વખતજ ને ઝાડાને રંગ લખવો.

પીશાબ પુષ્કળ થાય છે કે થોડી ? રંગ કેવો છે અને પીશાબ રાખીયા પછી અંદર ચરો બંધાયે છે કે નહીં ? રંગ ઘડી ઘડી બદલાયે છે કે નહીં ? અને શા કારણે ?

પરસેવો છુટે છે કે નહીં ? ચાક્યારે ?

ઠંસો થાયે છે તથા બલગમ પડે છે કે નહીં ? આગળ એમ હતું યા નહીં ?

દમ બરાબર ચાલે છે કે હાંફણ થાયે છે ?

ખાવાપીવાનું હમણાં શું ચાલે છે ? તે બરાબર લખવું.

દવા કાંઈ લીધી છે કે નહીં; જો લીધી હોય તો તેથી શું ગુણ માલમ પડ્યો.

આગલ એ દર્દ થયું હતું કે નહિ ?

ઝીઝાએ ઉપલી બાજુ સિવાએ નીચે જણાવેલી બાજુ પથ લખી જણાવવી.

દસતાંન જાણે છે કે નહીં ? ઘણું છે કે થોડું ? બરાબર વખતે જાણે છે કે નહીં ?

હંમેશાં છે કે નહીં ? હોય તો કેટલા દહાડા અથવા મહીના થયા ?

હુટક થતી વખતે કાંઈ સુસ્કેલી પડી હતી કે નહીં ?

દુધ પુરતું છે કે નહીં અને બરાબર વખતે આવીયું હતું કે નહીં ?

પોતે જાતે બચાને ધવાડે છે કે નહીં ?

નીચમીત અટકાવ થાય છે કે નહીં ?

બચાની હાલત લખતી હોય તો આ નીચે પ્રમાણે વધારે લખવી.

બરાબર ડિમ્બર લખવી.

કેટલા દાંત આવેલા છે તે જણાવવું.

દાંત આવતી વખતે કાંઈ અડચણ પડી હતી કે નહીં ?

હાથ પથ મા શરીરના દુઃખ જો હોય તો બરાબર જણાવવું.

શીતલા મુકાવીયા છે કે નહીં ? સહીયદ અથવા ગાયફ આવી મળું છે કે નહીં ?

કરમ પડે છે કે નહીં ? અગાઉ કરમ પડીયા હતી કે નહીં ?

કરમ પેટને અથવા મ્હોંડાને રસતે પડે છે ?

પેટ મોટું છે ? સુજેલું કે કડીબું છે ?

ઉધ બરાબર આવે છે કે બેચેન છે ?

આ ઉપલી બાજુ સીવાએ જે દર્દને લગતી બીજી બાજુ હોય તે લખી જણાવી. કે તેથી ડોક્ટર અમુક દવા ઉપર આવી શકે છે.

બાળકનો અવાજ સુધારવાનો ઉપાય.

અનેક સરદી મા ગરમીના કારણે બાળકો મા મોટા માણસનો અવાજ બેસી જાય મા કાંઈક રીતે શરૂ પડે છે તે માટે દરરોજ સવારે દંડા પાણીમાં ઢટકી નાંખીને તેના કાગળા ક્યાંથી સુધારો થાય છે.

બાળકોની તંદરેસ્તી સાચવાના માર્ગો.

બાળકને ખાતી વખતે દરેક ચીજને બરાબર જાણીને ધોરજથી જ ખાવા શીખવવું તે ખુસ્તી દવામાં શરૂ કરે થા રહે એવી જોગવાઈ કરવી.



સારી કસરત કરાવીને દરેકરીતે આંગ સ્વચ્છ રાખે તથા માખાપોએ ધરમાં હવા ઉભસ રસ્તાઓ બરાબર રાખવા, આગતુ ને ધર સ્વચ્છ રાખવું.

ખાવાપીવામાં નિયમીતપણું રાખવાને શીખવવું ને દરરોજ-ગરમ મસાલાતું યા તો બહુજ ધાતું કે બહુજ મીઠાસતું ખવડાડે નહીં. મ્હોંદું ને દાંત સાફજ રાખજે, શરીરના દરેક ભાગોને સારી કસરત અપાવજી. ગરમ ચીજો ન ખવાડતા-જલદ દારૂ કે ખીજી ચીજો ના પાતા. તંબાકુ ખીડી વગેરે વ્યસનથી નાનપણથીજ દુરજ રાખજો. તમારો સ્વભાવ ખુશજ રાખજો. કસીખી ચીંતા-કે ગુસ્સો કરવો નહી, કાંકે તેની અસર આળકા ઉપર થાય છે. તમે બવિધ્યની ચીજ માટે ચીંતા ના કરતા.

કુદરતના કાયદાથી ઉલ્લટ ના ચાલતા ને આળક પણ એવી રીત હમેશાં શીખાડજો. નીચમસર ઉઠે એવી રીત સીખાડજો. ૮ કલાકથી વધુ ઉંઘ ન લે તો સાર. જોટલી બને તેટલી સુઈની રોશની ધરમાં દાખલ કરવી. રાત્રે બારી બારણા ખોલ્યાં રાખીનેજ સુવાડવા પણ આળકને તેઓનાં આંગ ઉપર ધામલી રાખવી કે સસ્તી ન લાગે.

### આળકને પાઉડરથી થતા ગેરફાયદા.

આળકને ખુબસુરત દેખાડવા માટે પાઉડરના લેપડા અનેક માતાઓ આળકના મ્હો ઉપર લગાડે છે આથી તેઓ ઉલટો શરીરનો બગાડો કરે છે-કાંકે મ્હોં ઉપર પાઉડર છાંટવાથી તે પરસેવા સાથે મળી જાય છે ને ચામડીનાં છીંદરો એથી પુરાઈ જાય છે, અને તેથી ચામડીના દર્દો ઉભરી નીકળે છે ને તે આખા દીલ ઉપર ફેલાય છે-તે ઉપરાંત મ્હોંડની ચામડી ખરબચડી બને છે. શરીરમાંતું ઝેર જે ખુદરત પરસેવામાંથી ચાલુ બહાર નીકળે છે તેનો કમસમજથી અટકાવ કરીને ઉલટો ખુદરતના માર્ગે રોકવામાં આવે છે અને પરિણામ પણ પછી તેવુંજ હાનીકારક નીપજે છે.

### આળકને શક્તિની દવા કેવી આપશો ?

શક્તિની દવા લોહીને સ્વચ્છ કરે તેવી જોઈએ-તથા લોહીના જોસને ઉસ્કેરે નહી તેવીજ જોઈએ, તથા મગજ યાને માથાને ગરમી ન આપે તેવી જોઈએ, શક્તિની દવાથી ધીમે ધીમેજ શક્તિ આવે, એવાંજ ગુણોવાળી જોઈએ-એમાં કશીખી કેશી ચીજો-ઝેરનો ભાગ વગેરે ન જોઈએ-શરીરમાં એકદમ જોર લાવે, તુરતજ અસરે દેખાડે એવી દવા શરીરતું ઉલ્લટ નુકસાનજ કરે છે-માટે શક્તિની ઘણીક દવાની જાહેર ખપરો વાંચી લોખાઇ જવું ન જોઈએ-પણ આતપાપથી ખાત્રી મદદ પામીજ ચાલુ કરવી.

**બાળકો વગેરે માટે દાંત સાફ રાખવાનું લેાસન.**

બાળક યા બીજના દાંતો હીલતા હોય, વારંધડીએ લોહી જતું હોય ને મ્હોંડું વાસ મારતું હોય તો નીચલી મેળવણીની દવાના દરરોજ કામળા કરશે તો શાયદો માલમ પડશે. ૧૦ દ્રામ ટીંકચર મહર ૧૦ ઓંસ ૧૮-કીનો છુકો ૧ પૈટ ગરમ પાણીમાં નાંખીને બહુજ સારી રીતે મેલવતું ને સવારે તેમજ રાત્રે સુતી વખતે સારી રીતે કામળા કરવાથી ઉપલો શાયદો માલમ પડશે. મંજન માટે નીચલો ઉપાય છે.

**દાંત સાફ કરવાનો ધરથતુ ઉપાય ને સાફ મંજન.**

દાંત ને તેની જતન વગેરે ઉપર આ પુસ્તકમાં સારી વીગતોથી સમજણ આપેલી છે ને મંજન વગેરે ઉપર ૧૫૦ થી ૫૫ સદા ઉપર વધુ ખુલાસો કરેલો છે પણ નીચલો એક ઉપાય દાંત સાફ કરવા માટે બહુ સારો જણાયેલો છે માટે બચરવાર ધરમાં મેળવણી કરીને ઉપોગમાં લેવું. એ બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે.

કાલસો (સોપારી બાળીને).....૨    ઓંસ.

ચાક, ઘોળેલો.....૪    ”

કસોરાછડ આદ્ર લાઇમ.....૧૦    ”

હીરાબોલ.....૧    ”

તાનીન ( માયાકલતું તત્ત ).....૧૦    ”

બારક (સીનગના).....૧    ”

અત્તર અથવા હરેક ખુશબોદાર તેલ.....૫ ટીપાં

એ સધળાનો બારીક છુકો કરીને સારી રીતે મેલવવો. એ મંજનમાં પણી ખુબી છે. ચાક છે, તેથી હરેક ખટાસને દુર કરશે, કાલસા અને કસોરાછડ આદ્ર લાઇમથી ખરાબ વાસ નીકળી જશે; હીરાબોલથી મ્હોંડામાં અછી મુગધ આવશે; તાનીનથી પારામાંથી લોહી નીકલતું બંધ થશે; અને બારકથી પારાઓમાં કૌવત આવશે. આ બનાવત સારી ને સસ્તી છે.

**બાળકોના સાધારણ રોગો ઉપર થાડાંક ધરથતુ ઉપાયો.**

નીચળા રોગો ઉપર બહુજ સહેલથી હરેકો સમજી શકે એવું વાચણ આ પુસ્તકમાં સમાવેલું છે. તેમાં નીચળા અનેક રોગો ઉપર તુરત કામે આવે તેવાં અનેક સારા ને સાદા ઉપાયો છે તે બચરવાગ કુટુંબોને ઉપોગમાં નીવડી શકે માટેજ અત્રે રજુ કરેલા વાજબી વીચાર છું.

**તાવનો ઉપાય**—ભોંયપાથરી તો. ૧, પોયણું તો. ૧, બનકશા તો. ૧, મુલાખનાં ફુલ માસા ૮, એ સર્વને રાત્રે ૨૦ તોલા પાણીમાં પ્રધાણી

રાખવાં. સવારે ઉઠાળીને પાણી રાખીને તેમાં થોડો સાકર મેળવી રાખી મુકવું. દીવસમાં ત્રણ વાર અઠેક તોભો દવા બન્યાને પાવો. આથી એકાદ દરત આવીને તાવ ઉતરશે.

**બદલુખમીનો ઉપાય**—કુલાવેલ સાજીખાર ૧ રતી વરીયાળીનું પાણી તો ૧, મેળવીને દીવસમાં ત્રણ વખત પાવું.

**ઝાડાનો ઉપાય**—ચાક રતી ૧, કાથો રતી ૦૧, લવંગ રતી ૦૧, વરીયાળી રતી ૦૧, એલચી રતી ૦૧ સર્વને મેળવી દીવસમાં ત્રણવાર આપવું.

**કબજિયતનો ઉપાય**—૧. રેવંચીનો શીરો રતી ૨, કુલાવેલ ખડીઓ ખાર રતી ૧, સુંક રતી ૧. તજ રતી ૩, સરવેને મેળવી રાખવાં. ગરમાળો વાલ ૨, તજ રતી ૧, એલચી રતી ૧, —તે સર્વે ૧ તોલા મળી ગરમ દુધમાં આપવાં.

**મરડાનો ઉપાય**—(૧.) દીવેલ માસા ૮, બાવળનો ગુંદર માસા ૨, વરીયાળીનો અઠ્ઠ તોલા ૨, સર્વેને મેળવીને અઠેક ચમચો દીવસમાં ત્રણ વાર પાવો. (૨.) લસણનું પાણી માસા ૪, છાસ માસા ૪ મેળવી પાવું. (૩.) ઇંદ્રજવ માસા ૨, મધ માસા ૪. મેળવીને ત્રણ બાગે દીવસમાં ત્રણવાર ચઠાડવું. આ ઉપાયો દેશી ને દરેકાના ઘરમાં થઈ શકે તેવાંજ છે.

### **બાળકને માટે ખારલી વોટર ( BARLEY WATER )**

પાંચ તોલા જવ યા તો આખી ખારલી ૧ શેર પાણી સાથે ઉઠાળવી. ઉઠાળ્યા પછી ૧ લુન્ પાણી ઉપયોગમાં ન લેવું ત્યારપછી ખારલીને થંડા પાણીથી પાછો સાફ કરવી પછી ૨ શેર ડંડા પાણીમાં તે સાફ કરેલી ખારલી નાંખીને ૧ કલાક સુધી ઉઠાળવું પછી સારાં પાતળા કપડાંથી ગાળી લેવું ને જ્યારે ખપમાં લેવું હોય ત્યારે દુધમાં નાંખવું. માતો બાળકને ખાલી લીંબુનો રસ નાંખીને ઘણાંએ એ ખાલીવોટર સાથે પાવ છે.

### **બાળકને માટે જીલ્લાખ.**

જો જરૂર પડે તો નાના બાળકને જીલ્લાખ આપવો તો એરંડીયાનોજ આપવો. જો એરંડીયુ ને “ એલીઝ ઓઇલ ” બંને સરખે બાગે મેળવીને આપશો તો વધુ ફાયદો થશે. બાળકને વારંવાર જીલ્લાખ ન આપવો પણ જ્યારે અગત્ય જેવું હોય તોજ આપવો ને તેના ચરીરની હાલત ઉપર હંમેશા લક્ષ આપવું તથા રૂઠું વગેરે ઉપર પણ આધાર રાખવો,

## આળકો માટે કાર્બોલીક લોશન (Garbolic Lotion)

૪૦ ભાગ પાણીમાં ૧ ભાગ કાર્બોલીક એસીડ નાંખીને મેળવવું.—એ એક પાઇન્ટ લોશન બનાવે તો ૪ દ્રામ એસીડ લેવી, કાર્બોલીક એસીડને બે ચમચી ગ્લીસરીનમાં મેળવીને પાણીમાં નાંખશે તો એસીડ પાણીમાં છુટી પડતી નથી અને સારી રીતે મળે છે.—આ લોશન જખમો સાફ કરવા ને ડોક્ટર-દાખન, તથા સીક આદમીની માવજત કરનારાંઓ વગેરેના હાથો ધોવા પણ આ પાણી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

## આળકો વગેરે માટે ઉકાળેલું પીવાનું પાણી

ઉકાળેલા પાણી માટે સૂચના—ધણું ધરખારીઓ એમ જાણે છે કે પીવાનું પાણી ઉકાળ્યું એટલે પોતાના કુટુંબની તંદુરસ્તી માટે તેઓ જરૂરી કામ કરી ચૂક્યાં. પણ તેઓ ઉકાળેલા પાણીને ગમે તેવી રીતે બેદરકારીથી પડી રહેલા દે છે. કેટલીક વાર ઢાંઘા વિના પણ રાખી મુકે છે તેથી છેવટે રહેલું પાણી ઉકાળેલાં પહેલાંની સ્થિતિ કરતાં પણ બહુ ખરાબ સ્થિતિનું થઇ જાય છે. યોગ્ય રક્ષણ મેળવવા માટે પાણીને ઉકાળીને તુરત હવાખંધ શીશાઓમાં ભરી રાખવું જોઈએ, સોડા વોટરની બુચવાળી શીશીઓ આને માટે ધણી સારી છે. રખમરની વીંટીવાળી અથવા દુધ રાખવાની શીશીઓ પણ આ બાબતમાં વાપરવા લાયક છે. આજકાલ પીવાના પાણીમાં ધણાંક કુટુંબોમાં બહુજ બેદરકારી ખુલ્લી રીતેજ જોવામાં આવે છે, તેઓ ગાળીઆ કે ફીજતર કર્યા વગરનું પાણીજ એમજ માટલાંમાં ભરી લે છે, તેથી અમુક વખતે તેઓના ધરમાં એક સરખો રોગ અમુકાને ચાલુજ રહે છે. આવા ખરાબ પાણીથી મરદોને તાપ વગેરેના ખરાબ ચાલુ રોગો હમેશાં મરીબ ઘેરમાં હોય છે, તેનું કારણ ગરમ કર્યા વગરનું પાણીજ છે. તમે પાણીને ઠરવા દેવો તો જણાશે કે તેમાં હેઠળ કાળો ઠડો એકઠો થયેલો માલમ પડશે. એજ તમારા રોગનું મૂળ છે, માટે દરેક બચસ્વાર કુટુંબોમાં પીવાનું પાણી પ્રથમ ગરમ કર્યા પછી અંદર જોઈતી વસ્તુ નાંખીને પછીજ ઉપયોગમાં લેવું બહુજ સારૂ છે.

## આળકો માટે પેપ્ટોનાઇઝ્ડ મીલ્ક (PEPTONISED MILK)

આળક કોષ/પણુ કારણથી બીમાર હોય ને દુધ જોડો ખોરાક પણ પાચન થઇ શકતો નહોય તો ઉપલું દુધ તે માટે ઉપયોગી થઇ પડે છે. ૧ શેર દુધમાં ૦૧ શેર સોજનું પાણી ભેળવું તેમાંનું અરધું ઉકાળવું ને નીચે ઉતારીને પછી રહેલું બીજું અરધું મેળવી લેવું અને તેમાં ૧ ચમચી “ એનજર્સ લાઇફર પેનકીએટીકસ ” માતો ફેર ચાઉડસ (F&air

childo'દ ) પેપટોનાઇઝીંગ પાઉડરની " ટચુમ નાંખવી ને સારી રીતે હલાવવું. ત્યાર પછી એવા દુધને ગરમ જગ્યા આગળ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ સુધી રાખવું ને પછી તે ઉપયોગમાં લેવું, પણ તુરતજ આપવું, નહીં હોય તો " પેપટોનાઇઝીંગ " દુધને ૨૦ મીનીટ રાખ્યા પછી ઉકાળવું. ન તો તેમાં ફેરફાર થયાથી તે કડવું થયાથી બાળક પીશે નહીં. એ ઉપરાંત બીજી અનેક વીગતો દુધવાળી બાળકોમાં આ પુસ્તકમાં સમાવેલી વાંચનારને મળી શકશે.

### બાળકો માટે લાઇમ વોટર (Lime Water)

એક સોજ બાલી બાટલીમાં થોડોક કલીચુણો ૧ થી ૨ તોલા સુધીનો નાંખી ડીસ્ટીલ્ડ વોટર ચાનો સારા પીવાના પાણીમાં નાંખી બાટલી બરી ખુચ માર્યા પછી પાંચથી ૭ મીનીટ હલાવીઆ કરવી પછી ૮ થી ૧૦ કલાક સુધી ઠરવા દેવી ને પછી બીજી બાટલીમાં તે કાઢી લેવું આ લાઇમ વોટર ચાને ચુનાતુ પાણી બાળકના દૂધમાં જેટલાં પ્રમાણમાં નાંખવું હોય તેમ ઉપયોગમાં લેવું.

### ગોખરૂ તથા અળસીની ચાહ પીવાથી થતા ફાયદા.

સુવાવડી રૂઝિને પથરીનો દુખારો હોય યા તો પોસાત ખુલાસાથી ન થતી હોય તો ૦૧ શેર ગોખરૂ અને ૦૧ શેર અળસીને બારીક કરીને શીશીમાં ભરી રાખવી અને સવાર સાંજે જ્યારે ચાહ પીવે તેજ વખતે સુકી ચાહને બદલે એજ ૧ ચમચી પાણીમાં નાંખી એનીજ ચાહ બનાવી પીવી એથી પીણાજ વધુ છુટશે ને દુખારો થતો હશે તો તે પણ નરમ પડશે.

### બાળકો માટે ફટકડીનું પાણી.

થોડી ફટકડી ( Alum ) ને ચુલાપર ફુલાવીને તેનો બારીક ભૂંડ કરી રાખી મુઠ્ઠો ને જ્યારે ઉપયોગમાં લેવો હોય ત્યારે ૧ ચમચી ફટકડીના ભૂકાને બે પાઇન્ટ પાણીમાં ભેળીને ભેળવીને ચુમ ભાગમાં પીચકારી લેવાનો રીવાજ છે તે સ્ત્રીઓના વાંધું ચાને પ્રદરના ( Leucorrhoea ) રોગ માટે ઉપયોગી છે. બાળકને મ્હોં આવે ત્યારે મધમાં જરા ટંકણખાર ( Borax ) લઇને મ્હોંમાં ફેરવવું. આથી મ્હોંઢાનો સોજો નરમ પડશે. એના પાણીના કોગળા કરવાથી મ્હોંઢાની ગરમી કાઢે છે.

### ચાંદુ તાવ માટે ઉપાય.

કડીમાતુ, કડુ, મળો સત્ર, શંક, વાવડિંમ, લીંમડાની અંતર કાઢ, મુત્રા, મરી, હરડે, કાળીજીરી, એટલી દવાઓ સમભાગે લેવી, અને તેનાથી ફે

બાળે તુળસીના પાન લેવાં, તથા ૬ ભાગ ચોખ્ખી ભાંગ લઇ એ સર્વને એકત્ર રીતે ગાળી ચૂર્ણ કરવું. બાદ કાંકચીયાના પાનના રસની ચાર બાવના દેવી ત્યાર પછી મામેજવાના રસની એક બાવના દઇ ચુંદરના પાણીમાં ચણા ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી માત્રા ૧ થી ૪ ગોળી ઉપયોગ સર્વ પ્રકારના તાવ માટે.

**કોફે પિદશ—**આકડાના રવાઇડાં ૧ દ્રામ, કેરડાંના કુલ ૨ દ્રામ, કાળાં મરી એક દ્રામ, વાંસ કપુર એક દ્રામ, જેદીમધનો શીરો ૨ દ્રામ, લવીંગના કુલ શેકેલ ૦૧ દ્રામ, શેકેલી ભાંગ ૨ દ્રામ, અને સર્વેના વજન પ્રમાણે ઘેચેલી સાકર મેળવી કપડાંએ ચાળવું ને ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસની બે બાવના આપવી બાદ અરડુસીના પાનના રસમાં ઘુંટી મગ પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી. માત્રા ૧ થી ૨ ગોળી, ઉપયોગ ઉધરસ, સળેખમ, સ્વરબંગ, વગેરે મટે છે.

**પેઇન એલેચર—**થાયમોલ ૦૧ દ્રામ, કપુર ૦૧ દ્રામ, એઇલમેન્થા ૦૧ દ્રામ, એઇલ સીનામમ ૦૧ દ્રામ, એઇલ કેરિયોફિલિ ૦૧ દ્રામ અને વેસેલાઇન ૨ ઑંસ પ્રથમ થાયમોલ અને કપુર બનેતું સાથે ચૂર્ણ કરી વેસેલીનમાં મેળવવું ત્યાર બાદ ખીજ દવાઓ મેળવી દેવી અને પહોળાં મોંઢાની (પોમેઇડ બોટલ) શીશીમાં ભરી લેવી. ઉપયોગ માથાનો દુઃખાવો તેમજ સાધનો દુઃખાવો શુભ વગેરે.

**પેઇનક્યોર—**કપુર ૨ દ્રામ, થાયમોલ ૨ દ્રામ, પીપરમીન્ટ ક્રિસ્ટલ ૨ દ્રામ, એ સર્વને કાચના ખુચવાળી બાટલીમાં ભરી સહેજ ગરમી આપવી, અમર તડકે રાખવી જેથી તેતું પ્રવાહી થઇ જશે પછી જે ભાગમાં શ્લગ, ચરકા અથવા દુઃખાવો થતો હોય તે ભાગમાં ચોળવું; જેથી આરામ થઇ જશે. વળી આ દવા કોમેરા, ઝાંડા, ઉલટી, ગુદમ છત્યાદિમાં દરદીની શક્તિ અને ઉમરના પ્રમાણમાં યોગ્ય માત્રામાં પતાસાં સાથે આપવાથી આરામ થાય છે. બચ્ચાં માટે માત્ર ૦૧ થી ૨ ટોપાં.

**કોલ્ડક્રિમ—**સફેદ મીચુ ૧૬ ઑંસ, સ્પર્મેસિટિ ઑંસ ૧૧૧ બદામતું તેલ ૧૦ ઑંસ એ ત્રણેને ગરમ કરી તેમાં ગુલાબજળ ૧૦ ઑંસ મેળવવું ઠંડું થાય ત્યારે ભવંડરતું તેલ ૪ દ્રામ, ગુલાબતુ અતર ૪ દ્રામ નાખી મેળવવું.

**ફિવર મિક્ચર—**ઝીનીનાઇન સલ્ફસ ૪૦ ગ્રેન, એસિડ સલ્ફ્યુરિક ડિલ્યુટ ૪૦ મિનિમ, લાઇકર એર્સેનિકેવીસ ૨૦ મિનિમ (સ્પરિટ રેક્ટીફાઇડ ૨ દ્રામ, પાણી આમ ૧ પ્રથમ કિંનાઇનને થોડા પાણી તથા

એસિડ સલ્ફ્યુરિક ડિલ્યુટ સાથે મેળવી બાદ બાકીની હવા મેળવી દેવી માત્રા ૧૦ થી ૩૦ ટીપાં ( નાનાં બાળકોને નહિ આપવું ) ખીનએને ખોરાક લીધા બાદ આપવું. )

**એસેન્સ ઓફ ટુથએક**—ડોરલ હાઇડ્રસ ૧ ગ્રામ ટિંકચરઓપાઇ ૧ ગ્રામ, કેમ્ફર ૦.૧ ગ્રામ, ઓઇલ કેરિયોફિલી ૧ ગ્રામ, એ સર્વને એકત્ર કરી કાચના ખુચવાળી બાટલીમાં રાખવું. દાંત અને દાઢનો જ્યારે દુઃખાવો હોય ત્યારે પૂમડું ભરી દુઃખતા ભાગપર રાખવાથી તુરત આરામ થઇ જાય છે.

**ટોનિક પીલ્સ**—કિનાઇનસલ્ફસ ૧ ગ્રામ, ફેરિરિડેકટમ ૦.૧ ગ્રામ, એકસ્ટ્રેક્ટ ડેમિઆના ૬.૧ ગ્રામ, એકસ્ટ્રેક્ટ નેન્સન ગોળીઓ વાળવામાં જોઇએ તેટલું એ સર્વને એકત્ર કરી ૩ થી ૫ એનની ગોળીઓ વાળવી. માત્રા ૧ થી ૨ ગોળીઓ જમ્યા બાદ લેવી.

**ટુથ પાઉડર**—(દંતમંજન) ચોક પે ઐંસ, કપુર ૦.૧ ગ્રામ હીરા-ખોળ ૦.૧ ગ્રામ, એ ત્રણેનું બાનીક ચુર્ક કરી ગાળીને કરી તેમાં એસિડ કાર્બોલિક ૧૦ ટીપાં તથા ગુલામનું અત્તર ૧૦ ટીપાં નાખી મેળવવું અને કાચના ખુચવાળી પહોળા મોઢાની બાટલીમાં ભરી રાખવું. [ વધુ માટે જુઓ પાણી ૩૨૧ સુ ]

**ડેપીલેટરી પાઉડર**—( વાળનાશક બૂકી ) રાખબરમ તોલા પે લઇ તેને કેળનારસમાં મેળવી તેમાં હરતાળની બૂકી તોલા પે મેળવી બાદ જે ભાગના વાળ કાઢવા હોય તે ભાગ ઉપર આ મેળવણી પાણીમાં મેળવી લેપ કરવો તે સુકાયા બાદ ઘોષ સાફ કરવું જેથી તે ભાગપરના વાળ વગર ઇજાએ નીકળી જશે.

**ડેપીલેટરી સોલ્યુશન**—ચાર ઐંસ ઉઠ્ઠા ખળખળતા પાણીમાં એક ઐંસ “ બેરિયમ સલ્ફાઇડ ” મેળવી ચીનાઇ બાટલીમાં ભરી ખુચ દઇ રાખી સુકવી. તે ઠર્યા બાદ પાણી ગાળી લઈ જમાંથી વાળ કાઢવા હોય ત્યાં થોડા ટીપાં નાખી સહેજ ધસવું જેથી વાળ નીકળી જશે.

**ફીક્સ પાઉડર**—ઝિન્કસોલ્ફાઇડ ૧ ઐંસ, ફ્રેન્ચચોક ૩ ઐંસ, કારમાઈન જરૂર જેટલું લેમનઓઇલ ૭ ટીપાં, ઓટોડેરોઝ ૫ ટીપાં એ સર્વને એકત્ર કરી ગાળી અને પછી કાચના ખુચવાળી બાટલીમાં ભરી દેવું.

**ઝુખવાસ**—જેડીમધનો શિરો ૫ તોલા, એલચીના દાણા ૨.૧ તોલા, તજ ૧.૧ તોલા, લવિંગ ૧ તોલા, કાયો ૧.૧ તોલા, અને પિપરમિન્ટ ક્રિસ્ટલ ૦.૧ તોલા, તથા કેસર ૦.૧ તોલા એ સર્વને ગાળી એકત્ર કરી મધ મેળવી

પ્રથમ ખલ કરવું. મગ મગ જેવડી ગોળીઓ વાળવી; અને તે એક કાચના પુચવાળી ખાટલીમાં ભરી રાખવી. આ ગોળીઓ મેઢામાં રાખવાથી મેઢું સુગંધી અને સાદુ થાય છે.

**દાઝેલા લાગ ઉપર ઉપાય—**માળક અકસમાને દાઝ ગયલું હોય તો ધરથળું નીચસો ઉપાય સારો છે, -રાંલ ટાંક ૩, ગુલેઅરમાની ટાંક ૧, સંગજરૂ ૧ ટાંક, સોણુ ગાચનું ધો ૪ તોલા લઈ મલમ જેવું બનાવવી ને દાઝેલા બાગેને સારી રીતે પ્રથમ ઘેસને પછીજ લગાડવું.

**ખુજલી માટે ઉપાય—**આ એક વધુ ઉપાય છે તે નાચે પ્રમાણે કરવો—મનસલ ૩ તોલા લઈ આરીક લૂકો કરવો ને ગાયનુ ધો ૧ શેર લઈ તેમાં તે ગરમ કરવો ને પછી તેને એક વાસણમાં થોડુક થંડુ પાણી લઈને તેમાં નાંખવું પછી બહાર કાઢીને કાચના વાંસણમાં ભરીને જોઈએ ત્યારે એ મલમ લગાડવો,

**કરમને મારી નાંખવાનો ઉપાય—**જો બાળકને કરમ થયા હોય એવું લાગે તો રાત્રે સુતી વખતે થોડોક ગોળ ખવાડવો ને સવારે કપીસો થોડોક લઈને તેને આરીક વાટીને ખાટાં દહીમાં મેળવી ખવાડવાથી કરમ મરી જાય છે. (૨) કરમાની, અજમેદ, પીત્તપાપડો, અંદરજવ, એ ચીજો સાફ કરી આરીક વાટીને દરરોજ સહવારે નરને કોડે બાળકોએ ના તોસો ને મેહટાએ ના તોલા સુધી ફાકવી. એ વખતે મીઠાસ મુદસે ખાવો નહી.

**ગુંમડાંનો ઇલાજ—**જો બાળકને મોટા કુદસા યાને ગુંમડાં થયા હોય તો હરકાંમેહેડ, આમરાં, ઘાણા, તથા સુખડને એક માટીના વાસણમાં નાંખીને કુવાનાજ પાણીમાં ૨૪ કલાક બીંજવીને તે પાણી ગાળીને બાળકને પાવું યા મોહટા માણસે પીવું. એથી ફાયદો થાય છે.

**સાદુ એસા ગયો હોય તેનો ઉપાય—**સીંધવ, વજ, આવચી બીમીબીગડો, હલદ, મરી ને પીપર એ સઘળું થોડું થોડું લઈ છુંદી ને ગાળી મધ સાથે ૧૫ દીવસો સુધી ખાવું. બાળકને ઉંમર પ્રમાણમાં આપવું.

**શરીરના કાંઈપી લાગો ઉપર ચીરા પડ્યા હોય તો તેનો ઇલાજ—**માળકોને થંડીનામુલકમાં યા થંડીમાં હાથ પગો કે મ્હેઢાં ઉપર આમડી ફાટીને ચીરા પડે છે ને કાંઈક વખતે તેમાંથી લોહી પણ નીકળે છે તે માટે—રાંલ ટાંક ૧૦, મીન ટાંક ૩, ગોળ ટાંક ૧, સાફ ધો ના શેર લઈ સર્વને ગરમ કર્યા પછી થંડુ પાડી ચીરા ઉપર મસળવું એથી સાફ થશે.



નાંખ બંધ થાય યા શુંગરાય તો—ખદામના રસના થોડાંક ટીપાઓ નાંખવાથી યા મુકવાથી ફાયદો થાય છે.

પીસાબ માટે થોડાંક ઇલાજો—અનુભવી માતા સિવાય બાળકોના અંદરના દર્દો પારખવાની શક્તિ હોકરવંત માતાઓને બીલકુલ હોતીજ નથી તે માટે કાંઈક સમજણો નીચે પ્રમાણે છે.

જો બાળકને વારંવાર પીસાબ થાય તો—સુતા, મેદો, શુંદર, રાતીખાંડ, ઘી, એકરસ કરીને નરને કાઠે ખવાડવું—યાતો દરરોજ સવારે કાળા તલ થોડાક ખવાડવાથી પીસાબ હંમેશ મુજબ થશે.

જો પીસાબમાં તનબ આરે તો—અડસો, એલચી, સીલાછત ખખાણમેદ, જવખાર, સફેદ એરંડાની જડ ને ગંધક એ સધળું છુદીને ગાળીને દરરોજ થોડું થોડું ફાકવા માટે આપવું ને ઉપર થંડુ પાણી પીવાડવું. પીસાબ બંધ થાય તો—ગોખર, કાંદાનાખી, કપાસ, ને કાકડીનાખી થોડુંક થોડુંક લઇને ગોખર કરી ઉકાળીને ગરમ કરવું ને સાકરના શીરામાં પાવું એથી થોડાક વખતમાં પીસાબ છૂટશે.

આંખના ફુલાંનો ઉપાય—ઉઝળી ગેનીતું મૂળ છેકરીની માયનાં દુધમાં ઘસીને આંખમાં આજવું, (૨) ઉઝળી ગૂજ અને અખીરાતું ખીજ થંડા પાણીમાં ઘસીને આજવું. (૩) ઉઝળી ગૂજ, લરંગ, સમદરફળ ઘસીને આંખમાં આજવું.

આંખના પાંપણ તથા પડ ખરી જાય તેનો ઉપાય—નર-અખીનો દાણો એક લાઇ લીંણુના રસમાં અંજન કર્યાથી આંખના પાંપણ તથા પડ ફરો આવે છે.

કાનના દર્દોના થોડાક ઉપાયો.

કાનના દર્દોના થોડાક ઉપાયો આ પુસ્તકમાં પેજે ૩૦૫ ને ૩૦૬માં છે અને આ નીચળા પથુ વન્સપતિ વગેરેના છે—

કાન પાકો હોય તો—ઝીસરીન ા તોલો ને લાડેનમ ા તોલો સાથે મેળવીને કાનમાં નાંખવાથી પાક થતો બંધ પડે છે.

કાનમાં દુખારો થતો હોય તો—મીઠી બદામનું તેલ ૨ દ્રામ અને ઝોઇલ આદ્ર અંબર ૪ ટીપા મેળવીને ૪ થી ૬ ટીપા અંદર નાંખાં.

જો કાનથી સંલગ્નાઇ શકવું નહીં હોય તો—કાંદો રધ કાઢીને તેને ગાળીને તેના ટીપાઓ સતાર ને સાંજે નાંખીઆથી ખેડેલ વૃં ને ગણગણાતપણું ફર થશે.

## આજનો જવાનવર્ગ—તેઓનો બાંધો

### કાવળો કાંય ?

આજકાળ નજરે પડતા ગરમીના દરો, તમો એ ગરમીના રોગ સામેની લડતમાં મદદ કેમ કરશો ?—આપણી વચ્ચે તનદરતી-ખાતું અને દુખોના ઇલાજ તથા અટકાવ કરનારા સાધનો છતાં આ અનીતિના ચેપી દરો પર સરકાર અને પ્રજાનું જોષએ તેટલું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. એમાં આપણે કોઇનો કસુર કાઢ્યે નહિ. નાંખતી અને ખોટી શરમ છોડી દઇને દીલસોજીથી લોકલાગણી પ્રજાના જરૂરમાં કેળવાય તો ગમે તેવી મંદ સરકારને આપણે ઉશ્કેરી શકીએ. \*

જુવાન નરનારીઓને આ અનીતિની ચેપી મરહીની ખાનાખરાખી, બચકર દુઃખ દરો અને તેથી થતી તેઓની વ્હાલી જીંદગી, કુટુંબ અને ઓલાદ અને સકમધના પૈસાની ધુળધાણીનો પુરેપુરો ખર્ચાલ આવશે ત્યારે હિંદમાતાના વ્હાલા જુવાનીયાઓ કદી પણ ચુપ બેસશે નહિ. તેઓ પોતાના અને તેઓના વ્હાલાઓના લોહીમાં ઇલાજ અને સાધનો વગર આ અનીતિના પુરા ચેપને વધુવાર ફરવા દેશે નહિ.

અનીતિની છુપી ટેવે અને ગરમીના ચેપી દરો શારીરિક, માનસિક, અને ઇતિક ખીખારીઓ છે, લડાઈ કરતાં આ ચેપી રોગની ખુશરી બહુજ બચકર છે. આ રોગો દરેક કોમ અને દેશમાં થોડે ઘણે અંશે સદા આપાદ છે. ખુદ હિન્દ નીતિની આખરમાં કેટલેક અંશે યુગોપનાં કેટલાક છકેલ દેશોની નીતિ અને કંઈપી કરનાં હળુ ધણું સ્વચ્છ, સાફ, બે લુ અને નીતિમાં બહુ છે. તે છતાં આ ખીખારીઓ જ્યારે આ દર્દીઓના દશ વરસના મ્હાત્તા અંગત અનુભવથી વધારે ને વધારે ધર લાલતી જોઈ છું અને જ્યારે નીશાળે અને કોલેજે જતા છોકરા ને છોકરીઓમાં સ્વચ્છતા, કુટેવ ( Self Pollution ) ની સાથે ચેપી ખીખારીઓ લેતા આવે છે. ત્યારે એટલુંજ આજે મતલુમી હિન્દના પ્રીય નરનારી અને તેઓના વાલીઓને એટલુંજ કહીશું “ક ચેતો ને અંધકાર ને અણ નતાગે પરદો

\* નામદાર સરકાર તરફથી વંશયાઓને ગરમીના રોગના અટકાવ માટે નેમેલી ( Prostitution Committee ) આગળ ડૉ. પટેલ જે લેખીત અને મોઢેની જખાની રમુ દીવી હતી, તેનો આ ડુંક સાર અંગે લેવામાં આવેલો છે.

આંખપરથી કાઢી નાંખો." હકેલ છુટાપછુટાના જમાનામાં તદ્દમારા બાળકો હંમેશાં નિર્દોષ છે એવું હંમેશાં ધારતા ના. તેજ ભુરી ટેવ જુવાનીના બહારમાં અને હવસ ઉશ્કેરનારી દવાઓની શકતો જાહેરખબરથી અને આડે રસ્તે ગયેલા કહેવાતા મિત્રોની સમજાવટથી એક પગલું આગળ બદલેવાર યાને વેશ્યાના ક્ષામ તરફ લાઇ જાય છે. શકમત કહી કે વેશ્યામાં આ દર્દોના કીડા તેઓની જન્મ ઇત્રીઓમાં સ્થિતાર પકડવા હંમેશાં તદ્દમાર હોય છે. થોડા દિવસમાં તેજ જવાન્યાને ચેપી રોગનો પહેલો ચીન્હો અને નીલાનીઓથી દુઃખનું ભાન આવે છે. હવે ટકા તનદુરસ્ત જુવાનો એ રીતે ચેપ લાવે છે.

આ ચેપી રોગ ક્યાં ને કોણમાં ફેલાયસો છે ? જવાબુઆએ, જરા વાંચો ને ચેતો,—આ રોગ એક કોમ કે પ્રજામાં ફેલાયસો છે તે સહેલથી કહી શકાય નહિ. લશ્કર કે દરીયાઇ ખાતામાં પોલીસ મેડકાઉસ, અપંગો અને લુલાલંગડા અને ગાંડાઓની હોસ્પિટાલ અને સરકારી અને મુનિસીપાલ દવાખાનાઓના રજીસ્ટર પરથી થોડે ઘણે અંશે તેનો ફેલાવો માલુમ પડે છે. રાયલ કમીશને મોટા શહેરોમાં ૧૦ થી ૧૫ ટકા પ્રમાણ જણાવ્યું. પાછળથી ૨૦ થી ૩૦ ટકા હશે એવું ત્યાંના વિદવાન તખ્તીઓનું મત છે. લડાઇ વખતે અને લડાઇ પછીના પાંચ વરસમાં આ રોગ કુદકે ને જુસકે વધે છે. મુંબઇ જેવા મોટા શહેરમાં મહારા મત પ્રમાણે આ ખીમારીનું જોર ૨૦ ટકાથી કમતી નહિ હશે. જુવાન દર્દીઓની ઉંમર મહારા કેસોમાં ઘણું કરી છેકરાઓમાં ૧૬ થી ૩૦ ઘોકરીઓ મટે ૨૦ થી ૩૫ હતી. દરેક જુવાનીયાઓનો ફેસેલો ભાગ નોદન્યતમાં દારૂની કેદમાં અને પરિણામથી અંગણના હોવાથી ફેસેલા હતા. જાત, ચામડી, ઉંમર મોજો કે પૈસાની આ દર્દો કનવાર કરતું નથી. ખુદતના અચલ નિયમો તેને મનશે સર્વ સરખા છે ધ ન આકરો નફરો અને પત્તાવનાના તરફ ચોકમાઇથી નજર રાખજો. એક વેળા જાણીતા શહેરના ધણાજ જાણીતા હોટલમાં કર્તાએ ખાતુ ખાધા પછી ખાતુ પીરસનાર વેતરે તેને તપાસવાની કાકડુડી કીધી. તપાસ કરતાં તે એવી ખરાબ સડી ગયલી રીને આ ખીમારીથી પીડાતો હતો કે જ્યારે તેને આવી હાલતમાં તેને ખાતુ પીરસવા માટે ઠપકો આપ્યો ત્યારે તેને નર્ચીને કહ્યું. “ સારું, એવા તો કેસો હોટલના માણસોમાં ધણા છે. ”

આ રોગનો ભોગ શું છે ?—આ ચેપી રોગ શું કરી શકે છે ? તેનો ખ્યાલ તો એજ દર્દોના અનુભવી તખ્તીય શિવાય કોણને આવી શકે

નહિ. માથાના વાળના ખરી જવાથી કે તે પખના નખની ખીમારી સુધી શરીરના સર્વ અવયવોની ખીમારીના જુદા જુદા દર્દીઓમાં રોગ અને સારવાર અને દરેક દર્દીની પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં સોળે પેદા કરી શકે છે. મારે ખાસ બાર મુકીને નિર્દોષેનં બચાવવા એતાવવું જોઈએ કે ઉપલા અને નિચલા વર્ણુલા દર્દીએ કંઈ દરેક કેસમાં અનીતિની ખીમારીને લીધે ઉપજ થયલા દુઃખ દર્દો નથી. ખીજા કારણોસર પણ આ રોગો થાય છે. પણ આ એવી રોગ ધણી વેળા આ દર્દોનું મોટું ખેતર અને કારણ છે. આ ખીમારીના ભોગ તરંકે તમારો આસપાસ ધણી વેળા, સ્ત્રી પુરુષોના બહારના અને બીતરના દર્દોના જુના ને હઠીલા દર્દીઓ જોશો.

સ્ત્રીઓમાં તેઓના બહારના અને બીતરના નાજુક ભાગો જેવાં કે ગર્ભાશ્રય ( womb ) અને સ્ત્રીઅંડ ( ovary )નો સોળે, પીલા અને સોદે પાણી યા ધાતુનું જવું. સ્ત્રીઓ પર સંસારમાં આવ્યા પછી થતાં ૭૫) ટકા વહાડકાપો, ૭૫ થી ૮૦ ટકા જેટલું વાંઝીયાપણું—તથા એકજ બાળકની કુટુંબમાં જુદી, કસુવાવડ, ને બાળકોનું અધુરે પડવું વગેરે વગેરે અને ખાસ કરી નિર્દોષ બાળકની કતલ આ એપલા રોગનેજ ધણી વેળા અમારી છે.

આ નાશકર્તા એાધે ઉતરતું દર્દ છે—વધુ જો નિર્દોષ પણ દર્દી માતાને ત્યાં બાળકની હોવઈ નવમ્મએ જુદી થાય છે ત્યારે તે નિર્દોષ પણ રોગીષ્ટ બાળક આવી ખીમારીના કોડા સાથે જન્મે છે. તમારા બાળકનો જાતી હક થું છે ? તે સારો તંદુસ્ત રીતે જન્મવાનો છે. તે જાતી હક કેમ છીલુવી શકશે ? (આ માટે જુવો સંકે ૨૬૬ મો.)

આપણી જીંદગી ટુંકી કરનાર દર્દોમાંનું આ એક છે.—આ અનીતિના દર્દો તુરત મોત નિપજવી શકતું નથી, પણ ખાનગી અને સરકારી હોસ્પીટાલની મુલાકાત બેશો તો દર્દીઓની ખીમારીની હાલતની હાલતનું મુખ્ય પહેલું કારણ આ ખીમારી માલુમ પડશે. મોત અને ક્રમેત આ દર્દો લાવે છે છતાં તે શુપ્ત દર્દો હોવાથી દીલસોજ અને ગ્રહસ્થ તખીયને દર્દી તરફની દિલસોજ અને માન અને તેઓના ખેશીએની નાજુક લાગણી ન દુઃખાય તેટલા માટે ખીમારી અને મરણનું ખરું કારણ છુપાવી જોળ જોળ આડકતર નિર્દોષ જુદું બોધવું પડે છે અને મરણની સદીશી-કેટમાં તેમજ કરવું પડે છે.

એાલાકનો નાશ—એાધા દર્દીઓએ પરજીવું કે નહિ ? જરા વાંચો ! !—એાધા એકજ જવાબ આપી શકાય કે ગરમીના એવી રોગવા-

જાએ ખામ રપેશ્યાલીસ્ટ તખીય પાસે પોતાના શરીરની, તેના લોહીની અને પેસામંના અને જનન ઇંદ્રીઓ અને તેમાંથી નિકળતી રસીઓની પુરતી તપાસ એકથી વધુ કરાવવી, તોજ તેના દર્દીઓ થોડા વખત પછી પરણી શકે, પરણવાની ધણી આગમજથી આ તજવીજ દરેક ખીમારી થએલી કે નહિ થએલી, પણ પરણ્યા આગમય સ્ત્રીસંબંધ કીધો હોય તેવેએ કરાવવી.

હાલમાં રોગ કેમ વધે છે ? ને વધવાના કારણો શું છે ? જોઇએ તે કરતા વધુ સ્ત્રીઓને અને પુરૂષો માટે સરખુ છકેલ છુટાપણું—કલમલાદક ને દારૂ નહાતા જુવાન્યાના મોટા મિત્રો, હવસ ઉચકેરનારા સ્ત્રીનેમા, અને સંસારીક વાર્તાઓ, અને પેપરોમાં આવતી લક્ષંગી જાહેરખબરો, જાહેર રસ્તાઓ ઉપર દીસતા વેશીયાના મકાનો—કંગાલ ગરીબાઈ—ફીસચારી અને રંગીલી મોજશોખ તરફ ઘળાઇ જતી ખાસયતો, આ ખીમારી હંમેશા ધંધાદારી વેસ્યા સ્ત્રીઓજ આપતી નથી, પણ હાલમા અનીતિવાન સ્ત્રીઓ છુપી રીતે એજ ધંધો ચલાવે છે. (Clandestine Prostitute) તે વર્ગ એટલો મોટો થતો જાય છે કે ખરી ધંધાદાર સ્ત્રીઓ ધણી વેળા ભુખે મરે છે. ખીજે એક વર્ગ સ્ત્રીઓનો છે કે ધણી વેળા પ્રમાણીક ધંધા ઉપરાંત શોખને ખાતર અથવા થોડું વધુ કમાવાના હેતુથી, ખાનગી રીતે અનીતિ કરે છે. (Partial Prostitute) પંણેતર સ્ત્રીઓને ધણી તરફથી આ રોગ ધણું કરીને લાગુ પડે છે. કર્તાના જોવામાં ધણીક દાખલા જણાયલા છે કે પાપી પરણેતરોએ નિર્દોષ ધણીને ચેપી રોગ પાંચ્યા પછી આપ્યા છે. એક નીયમ હંમેશા યાદ રાખવો દીક થઇ પડશે કે સ્ત્રી કે પુરૂષ માટે અનીતિને રસને જવા એક વેળા, બે વેળા, પાંચ વેળા, પચીસ વેળા, આ ચેપી રોગ લાગતા બચી જશે. પણ હંમેશા તે આ રોગથી છટકશે નહિ. ધણી વેળા પહેલે દાવેજ પહેલીજ વખત આ રોગના સપાટામાં આવે છે. તેટલા માટે અનીતિવાન સ્ત્રીનો જે (clean and good) હોય તેનો ભરસો હોઇ શકેજ નહિ કે તેણી આ ખીમારીથી નહિ પીડાતી હશે. ૮૦ ટકા વેસ્યાનો ભાગ હંમેશા આ ખીમારીથી પીડાતી હોય છે. ધણીકોમાં તો હંમેશા આ ખીમારી હશે ત્યારે કેટલોકો આ ખીમારીથી એક વેળા પીડાઇ સારી થઇ હશે.

કમનશીખ સંજોગના હીજીલાગ્ય લોગો કોણ થાય છે ?—  
દુન્યામાં જણાયલી સર્વ જાતની મરઘી કરતાં આ ચેપી રોગની મરઘી સઉથી ભયંકર છે. આ અનીતિના દર્દીઓને એક વેળા રકતપીત બાંધક

ગણવામાં આવતા હતા અને આ દર્દોને પાપનો પુરે પુરો બદલો પાને અનીતિની સિક્કા તરીકે ( Just rotribution of Sin ) ગણવામાં આવતા હતા. આ દર્દોએ તરફ દિલસોજીથી વર્તવું જોઈએ. કારણ કે આમલી આપણી વર્તણૂકથી આ ખીમારીનો એક સદીઓ રૂયા બાદ નાબુદ કરી શક્યા નથી. છાટકી વર્તણૂકથી એપી દર્દોએ અને અનીતિમાં હુમેલી એપી ધંધાદાર કમનશીમ વેળાઓએ એક ફેલાવનાર મોટું સાધન થઈ પાયા છે. લડાઈની લશ્કરી અને ખાનગી હોસ્પિટાલોના માગ અંગત અતુલ્ય હું આ એપી રોગના દર્દોએને તેઓની એકજ ભૂલને માટે કમ નશીમ સંજોગના હીણમાગ્ય ભોગો તરોફે જોનાં શીખ્યો છુ. વાચનાને નવાઈ લાગશે; પણ તેજ વેળા બહાલા જીવાન્યાઓ આ રોગના નિર્દોષ ભોગીઓ—જેઓ સ્ત્રી પુરૂષો અને કમનશીમ તુરતના જન્મેલા બાળકો છે—તેઓનો ખ્યાલ કરો; અને તેઓનો મુગો સંતાપ, વિપત્તિ અને દુઃખોનો વિચાર કરો.

જીવાનીયાઓ; એકજ વેળાનો આડો રસ્તો અને એકજ ભુલથી ગરમીના એપીરોગ લાગુ પડશે, જે રોગ તનદુરસ્તીનું નખોદ વાળશે; અને જે રોગની પુરેપુરી સારવાર હુશીયાર તખીય યા સ્પેશીયાલીસ્ટ પાસ નહિ કરાવશે અથવા અધુરો કાવશે, તો તે રોગ કદી પાછળથી સારો થશે નહિ; અને રોગ વધારે ને વધારે હડીકું થઈ જીંગીને ખગમ કરશે.

સારો થયા વગર અથવા સારો થયો એવું સમજી લઈ જે તે લગન કરશે; તો તેની નિર્દોષ પરજીતરને આ રોગ આપશે, ને નિર્દોષ પરજીતરને જન્મની દુઃખી કરશે ખુદરત જે તેની સામે હશે અને તે પરજીતર બહાલા બાળકની માવતર થતી તબયારીમાં અને હોંશમાં હશે અને ખુબસુરત બચ્ચાંની રાહ જોતાં માતપીતા ગેઝ કરતા હશે તેજ વેળા તે બાળકના શરીરમાં માતપીતાના એપના કીડા નિર્દોષ બચ્ચાના લોહીમાં ફરતા હશે. તેજ બાળક માઆપના પાપની સિક્કા ભોગવતું આપ દેવું જન્મશે.

એનો ઇલાજ શું? ઇંગ્લંડમાં ખુદ રાજન અને પ્રજા વચ્ચે આ નેશનલ ડીઝીઝ ( National Disease ) સામે રક્ષણ કરવાના સર્વ ઇલાજો અને સાધણો લેવાય છે. આ દર્દોએ માટે મુદ્દત દવાખાનાઓ અને લોહી પર વગેરે રોગ પારખનાના સાધનો કીધાં છે. આ દર્દોઓની નાખતીથી, સમજાવત અને પતાવટથી ફરજયાત સારવાર કરવામાં આવે છે. સરકારી અને મ્યુનીસીપાલ વગેરે સાધણો મારફતે આ રોગો આજની હેલ્થમાં છેલ્લી આગળ વધેલી સાધનસના આધારે ખીલકુલ સારી થઈ

શકે છે. શરૂઆતમાં પહેલેથીજ આ રોગની પુરતી અને ચોક્કસપણે દીલ લગાડીને સારવાર કરવી જોઈએ.

મારું માનવું છે કે જ્યારે બોકો આ ચેપી રોગને ખીજ ઉઠતા ચેપી રોગ જેવા કે તાઇફોઇડ, સિલિયડ, મરકી માફક મજબૂતા શીખશે ત્યારેજ આ રોગને માટે અટકાવવાના ને સારા કરવાના સાધણોનો બહોળો ખર્ચ લગાડી આગળ વધે. અટકાવી શકાશે. ઘણી વેળા આ રોગની આક્રમક પીડા જાળવ્યા છતાં દરદીઓ છત્રી આંખે હવસથી ખેંચાઈ ખીજમાં પડે છે. તેવાઓ માટે સંજ્ઞા પછી આ રોગ થતો અટકાવવાના સાધનો હાથમાં તપાસી જાણે છે ને કેટલાક લશ્કરમાં અને ખાનગી રીતે તે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આ બીમારી થતી અટકાવવાની દવાઓની પુરતી સંભાલ અને સમજ વગર ચોક્કસ અસર કરતી નથી. “ દર્દ કરતાં અટકાવ બેસ ” નો ( Prevention is better than cure ) કાયદો ખીજ દર્દી માટે ચોક્કસ છે. છતાં નીતિની નજરે “ સંજ્ઞા પછી ” આવા દર્દી અટકાવવાની દવાઓ માટે એકદમ સલાહ આપવી ઠીક નથી. આ દવાઓ વાપરવા માટે તકરાર મળે છે.

**જાતી શિક્ષણ. Sex Knowledge.** માતાપેાએ પોતાના ઉધરતા જીવાનીઆઓને શારીરિક રચના અને શરીરમાં ચાલતી તંદરસ્ત ક્રીયાઓ અને ખસુસ કરોને જાતી સંજ્ઞા જ્ઞાન આપવું જોઈએ. નીચળો અને કોલેજો છોડ્યા આગમ્ય ગરમીના ચેપી રોગનું થોડું ઘણું જ્ઞાન આપવું કે જેથી તેઓ બાંધેલા અને ધુજેલા રહે અને આડે રસ્તે જતા પહેલાં બે વાર વીચારે; કેટલાક માતાપેા અજ્ઞાનતામાં નિર્દોષપણું અને સલામતી સમજે છે. તેઓની ભુલ છે. જે ઓજ તમે નહિ કહેશો તો આદમીની જીજ્ઞાસાની ખુદરતી ખાસ્તિયત મિત્રો અને ન હજીવ્યા જોગ સાધનોની મદદથી તેજ જ્ઞાન મેળવવાની તજવીજ કરશે. ખુદ રાયલ કમીશનની બેઠક વેળા હંગકાંડની ઇટન રંગબીની મહાન પાઠશાળાના રેડ માસ્તરોએ ખુદ ઉપલા વીચારોની સાથ મળતા થયા હતા.

**દસ્તદરાજીની ખુરી ટેવ. ( Masturbation )** આ દર્દી માંહેલું એક દર્દ જવાનને તેમજ ખીજતા બહારમાં અને તન અને મનની ખીજવણીની શરૂઆતમાં લાગુ પડે છે. દસ્તદરાજી, ચુપ્ત બદી, હાથ રસ વગેરે જીવાં જીવાં નામે એ કુટેવ જણાયલી છે. ઈંગ્લેન્ડમાં એ ઇસ્યાલ, ‘ Selfabuse, ’ યાને ‘ Secret Vice ’ એવે નામે જણાયલી છે. કેટલાકો એ બદીને ‘ Solitary Vice ’ ને નામે ઓળખાવે છે.

એ ઇલેક્ટ્રીક કંઈક ખુલાસવાર સ્પષ્ટતામાં વાંચનારને ખ્યાલ આપવો અમર્યાદા બરેલું થઇ પડે એમ હોવાથી, ટુંકમાં એટલું કહેવું બસ થશે, કે એ વિલાસનો ઉમળકા થતાંજ તે જોસ ( Orgasm ) ને સંતોષવાની કંઈક યુક્તી કરવી પડે છે, કે જે યુક્તીમાં ભોળી પોતે એકલોજ ભાગ એકાંતમાં ભળે છે. એ ઉપરથીજ એ બદીને ‘ Solitary Vice’ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. એમાં ભોળી પોતાના મનનો શાખ પુરો પાડવા ફક્ત પોતાની કલ્પણશક્તિનો ઉપયોગ કરી, અમુક સ્ત્રીની ચીતારને પોતાની નજર સામે ઉભો કરી, પોતાની બનોવાસનાને સંતોષે છે. એવા બિબીટ ચીતાર પોતાની કલ્પણશક્તિથી ઉભા કરવા માટે, બિબીટસ સાહિત્ય અને બિબીટસ ચીત્રો સાથે ભાંડ બાશાને ખ્યાલ, તેણે પોતાના મનમાં કરવો પડે છે. આ જાતની યુક્તીની તખીમો—

(૧) મેન્ટલ માસ્ટર એક્શન “ Mental Masterbation ” કહે છે, અને એવી ટેવની અસર પણ ભોળીની તખીયત અને દેહ ઉપર તેટલીજ ખરાબ થાય છે. આ ઇલેક્ટ્રીક એકે ઉતરતી આવે છે એમ કેટલાક—વિદ્વાન તખીમોના મત છે. વળી કેટલીક વખત આ ઇલેક્ટ્રીક ન્હાનાં બચ્ચાંઓને લાગુ પડતી કહેવાય છે.

(૨) આ ઇલેક્ટ્રીક અનેક કારણોમાં બીજી એક કારણ જે જણાય છે, તે મોટે ભાગે જનન શરીર ઉપર કોઈ જાતની કીડ કે ખરજ લાગુ પડવાનું ગણાય છે. ગુપ્ત શરીર ઉપર કીડ કે ખરજ અનેક કારણે લાગુ પડે છે.

(૩) એ ઇલેક્ટ્રીક લાગુ પડવાનું બીજી એક કારણ જે જણાય છે, તે ઇન્દ્રીની ઉપરની તાઈન ઢંકાયેલી ચામડી જ્યારે થ્રમી થાય છે તેમજ ઝાડ ઉપર ચડી એકદમ સડી પડવાની, યા રક્તના મોટા દાદરના કટેરાઓ ચડીને સડી પડવાની આદર્શી, યા કસરતશાળામાં અમુક જાતની કસરતો કરવાથીબી એ ઇલેક્ટ્રીક જાન આરે છે.

(૪) બચ્ચાંઓને એકજ બીજાનાં તેમજ સોમતીઓની સથે સુત્ર દેવાની આદત પડાથી પણ એ ઇલેક્ટ્રીક જાન આરે છે.

(૫) બંધીયાર એરડામાં એકલા રહેવાની, તેમજ ‘માય રૂમ’ માં એકલા અંગોળ કરતાં, તથા સાઇકલમાં જડેલા દુકાના ‘સેલ્સ’ ઉપર ખેરી સવારી કરતાં, એ ઇલેક્ટ્રીક લાગુ પડવાનું જાન આરે છે બીજાં કેટલાંક જાણવાળોગ કારણોમાં નિશાળમાં કુદાં ઉપર નેતર યા ચામડાના દુકા મારવાથી ન્હાની ઉમરનાઓનો વિલાસ ઉમરી નીકળે છે. આ ઇલેક્ટ્રીક, તેના કારણોનો અટકાવ કીધાથી દુર થઇ શકે છે. એ અટકાવ, ચોક્કસ



રોતે ખાધ ખોરાકી લીધાથી, તેમજ કાંઈક યાંત્રિક તદ્દખીર કીધાથી થઈ શકે છે.

(૬) કોઈને કુસલાવ્યાથી, માતો કોઈને કુસલાવવાના બનાવો નબરે જોયાથી, મોટે ભાગે ન્હાના તેમજ મોટાઓને તેમ કરવાની જીજ્ઞાસા થાય છે. અને તે ઉારથી એ ઇલ્લત લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. તેમજ રુકુલોમા, કોલેજેમા તથા વિદ્યાર્થીઓ માટે કોલેજેના 'હોસ્ટેલો' માં એ ઇલ્લત લાગુ પડેલી જણાઈ છે. મોટાઓને જોઈ ન્હાનાઓ, એ બદીની નકલ કરતાં શીખે છે. ન્હાના બચ્ચાંઓને રડતાં મુગાં રાખવા યા રડતાં બચ્ચાંઓને સુવાડી દેવા, ધણીક આયા-દાયાઓ તેમણો ઇન્દ્રો વગેરે છે, જેથી બચ્ચાંઓ શાંત પડી ઉંઘાઈ જાય છે. મા-બાપોની ફરજ છે, કે પોતાના બાલકોનો એવી હલકી જાતીની નોકરોની સંમતીથી બચાવ કરવો.

આ ઇલ્લત ધણીજ ન્હાની ઉમ્મરથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે જનન શરીરના અવયવો બિલકુલ ખિલેલા હોતા નથી, યા તો તે ખિલવાની શરૂઆતમાં આવેલા હોય છે. સ્ત્રી-સંભોગ કરતાં એ ઇલ્લત દેહની ધણીજ ખરાબી કરે છે એવું કેટલાકોનું માનવું છે. એ ઇલ્લતની ટેવ લાભો વખત ચાલુ રાખ્યાથી જે દર્દો લાગુ પડે છે તેમાં મુખ્ય કરી દર્દીની ઉધ જતી રહેવાનું દર્દ, દિવાનાપણું, દિગ્મુઢપણું, નામરદી, અને વઝીયાપણું છે. કોઈવાર ધણીજ ખરાબ જાતો ખડીને રોગ લાગુ પડે છે. જેવી દર્દી ધણીજ થોડા વખતમાં મરણ પામે છે. એવા દર્દીઓ રાતના ઉંઘાતા નથી; તેઓ ધણીજ ચીરડાઉ રાબાવના બની જાય છે, અને સહેલથી ઉસ્કેરાઈ જાય છે. મોટી ઉંમરનાઓ બાનભુક્ષા બની જાય છે. સ્વભવે એવા દર્દીઓ હિચકારા અને છે, અને મોટે ભાગે એકાંતમાં રહેવું પસંદ કરે છે. ખાસ કરી એવા દર્દીની આંખ પી તેમજ સાંભલવાની શક્તિ અને શીરની ખીજી શક્તિઓ નબળી અને વધારે ખરાબ થાય છે.

[વિદ્વાન તાબેઓ વચ્ચે મતફેરી, દીકરાઓ તરફ આપની ફરજ. સ્વખીગાડ (Masturbation) નો ઇલાજ (૧) પહેલા પડેલી દસ્તદરાજી કુટ્ટેવ એકદમ મુઠી દેવી જોઈએ, પ્રથમમાં ધાતુજ વ (Spermatorrhoea) થશે પણ ધીમે ધીમે તે પોતાની મેજે બંધ પડશે.

(૨) દર્દીને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો અને શક્તિનીદવાઓ આપવી, દારૂ તથા કેફી ચીજો આપવી નહિ. કેટલાકો ચાલુ બ્રોમાઈડ (Bromide) નામની દવાઓ આપે છે જે નબળાઈ ઉપત્ત કરે છે પણ એના કરતાં અમેરોફામાં મીડલ અને સર્ધન રહેવામાં ઉગતા એક જાતના

કુલના છોડમાંથી કાઢેલો અરકની વનસ્પતીની મેળવણીથી ધણા કેસો સારા થયલા કર્તાને જણાયલા છે, આ દવાનું નામ ખાસ આપ્યું નથી, કે જેથી ઉંટવધદો ને નીમહકીમો અને કેમીસ્ટો તેનો ઘેરઉપયોગ કરે નહિ. આ દવા Extra Pharmacopeal છે, ને તે તબીબોને માલુમ છે, આ અરક તદ્યાર (Extract) મળે છે.

(૩) દર્દીએ પોતાના તન મનને લાયક રીતે હમેશાં રોકેલું રાખવું. કેટલીક વખતે દર્દીની ઉંમર અને હાલતના પ્રમાણમાં કોઈ પણ જાતની ચારીરીક કસરત ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

**જીડા જીડા કયા ગરમીના રોગો હોય છે? સીફીલીસ અને તેની ખાસ્થત.**—(૧) સીફીલીસ (Syphilis) યા આન્નર. (૨) પોત્તી ચાંદી (Soft Sore) (૩) પ્રમેહ (Gonorrhoea) સીફીલીસમાં સ્ત્રીસંબંધ પછી લગભગ ત્રીજે અઠવાડીએ પેશાબની ચામડી ઉપર જીનો જખમ, ફૂલો યા ચાંદુ પડે છે. આમ થવાનું કારણ કે જે રોગીષ્ટ આદમીને ચાંદુ હોય અને તે હાલતમાં તેમજ જરા સારી થતી હાલતમાં તન-દરોસ આદમીની સાથ સમાગમમાં આવે તો તેનું દર્દ ઉડે છે. ૮૦-૮૫ ટકા ખીમારી સ્ત્રીસંભોગ દરમ્યાન થાય છે. પુરુષ ખીમાર હશે તે સ્ત્રી સ્વચ્છ ને તંદુરસ્ત હશે તો પુરુષ સ્ત્રીને ખીમારી આપશે, પણ સ્ત્રી ખીમાર હશે તો પુરુષને આ ઉડતી કોઈ પણ જાતની ખીમારી તેણીમાં હશે તે આપશે, કેટલીક વેળા એકજ આદમીમાં આ ત્રણે દર્દો ઉમરી નીકળે છે. એ ઉપરાંત નિર્દોષ રીતે આ ખીમારી ચુંગન કરતાં, પીરાના ખાઈ, રકાખોએ, હજમવંટકરવાના અને તગીમીહટ્યારો, અસ્તરા, નીખ્યા, ખશ, ચમચા, કાંતા વગેરે મારફતે પણ ઉડે છે. વળી હાલતસે અને દાયણે આ ખીમારાના સમાગમમાં આવે તો કમનશીમે યા બેદરકારોથી આ રોગ તેઓને પણ ઉડે છે.

**સીફીલીસના બીજા તબક્કામાં**—જખમ પછીના થોડા અઠવાડીયામાં શરીરના સાંધા ખસુસ કરીને ગુથણો વગેરેમાં કળતર થવા અને દુઃખરા ખાડે છે, રાતના વેઢના વધુ હોય છે. કાનમાંનો નીવેરો ખેંચાઈ આવી ગેલ અને કઠણ થાય છે. શરીર પર જન જાતના ચામડીના દર્દો—જેમે મરમીતું કુડી નીકળવું કરી કહે તે થાય છે. બીજા તબક્કામાં માથું તથા તાવ ધીમે ચાલુ આવ્યા કરે છે.

બીજા તબક્કાવળે આદમી ધણોજ જખમ બર્ષો હોય છે તેનામાં

ધાત, લોહી, લગ્ન અને બીજા પ્રવાહીઓ હડહડતા ઝેરી હોય છે. કારણ કે શરીરમાં આ દર્દના કીડાઓ અંદર પેવશ થઇ ગયલા હોય છે.

સીફીલીસનો ત્રીજો તબક્કો બીમારી થયા પછી ત્રણથી ત્રીસ વરસમાં કોઇપણ વેળા ઉભરી નીકળે છે. હાડકાં કુલી જાય છે. આખો-ભોળ શરીરના અંદરના અવયવો વગેરેનો ગંભીર સોજો પેદા કરે છે. નાકનું અને શરીરના બીજા હાડકાઓનું ખરી જવું અને સડી જવું થાય છે, આ તબક્કામાં લખવો, અડી જવું, આંધલાપણું, ગાંડાપણું લાગુ પડે છે.

**પોચી ચાંદી ( Soft Sore. )** પોચી ચાંદી અને કઠણ ચાંદી વચ્ચે ફરક ઠાઠવો ધણી વેળા મુશ્કેલ છે. પોચી ચાંદી સ્ત્રીસંબંધ પછી તુરત પહેલા અડવાડીયામાં દીસે છે. તુરત જવા લગાડ્યા આગમય, જખમ પરથી રસી કાઢી તપાસે છે તો કઠણ ચામડીના જંતુઓ છે કે નહિ તે ખાલુમ પડી આવે છે. જો એક પુરુષ જાતી સંબંધ બે મહીનામાં બે ત્રણ વેળા ફેંધો હોય તો તેની બીમારીનો જખમ કદ જાતનો છે ? તે સુક્ષ્મદર્શક તપાસ અને થોડો વખત પછી લોહીની તપાસ વગર ખાલુમ પડી શકતો નથી. ધણી વેળા પોચી ને કઠણ ચામડી એક એક ઉપર સાથે વળગેલી હોય છે.

**પ્રમેહ ( ગોનારીયા )**માં પેશાબ કરવાની નળીના અંદરથી સોજો—સ્ત્રીસંબંધ પછી બે ત્રણ દિવસમાં થાય છે, પેશાબમાં તણુખ, આગ, બળતરા, પેશાબનું અટકી જવું, યા વેદનાથી થવું આ પહેલી નીશાની છે. બીજો દિવસ જરા પીલા રંગની રસી વહે છે ને તે બીજો દિવસે પર તરોકે દીસે છે, એ રોગ ધણેજ હડીસો અને જોખમ બરેસો છે. ૨ ની પાંચ અડવાડીયા સુધી નીકળ્યા કરે છે. ને તેટલામાં જો પહેલે દિવસથી સારવાર કીધી હોય તો તેટલા વખતમાં નરમ પડે છે. બે મહીના પછી જુનો પ્રમેહ ( Gleet ) તરોકે સવારના ઉઠતા એક ટીપું પેશાબ કરવાની આગળ ઇંદ્રોને હાથતાં માલમ પડી આવે છે. આ રસીના કોડા વરસો સુધી સ્ત્રી અને પુરુષોના બહારની અને અંદરની ચામડીમાં છુપાઇ રહે છે. પુરેપુરી સારવાર વગર અને ત્રણથી ચાર વેળા ખાત્રીથી હથો-યારો વરે, અને સુક્ષ્મદર્શકયંત્ર ને પેશાબ ને રસીની તપાસ પર-થીજ આ બીમારી છે કે સાજી થઇ છે તે કહી શકાય.

ધણી વેળા સંસારમાં પરણ્યા પછી આ બીમારી સ્ત્રીઓમાં ઉભરી નીકળે છે. ત્યારે ધણીની આગલી બહેલીનો અને આપના માથક ખમાલ

આવે છે. કર્તાના જોવામાં કુટુંબમાં કંકાસ, રાહાતવાહત, છુટા છેડાની શરૂઆતના મુખ્ય કારણોમાં આ બીમારી માલુમ પડી છે.

આજ કાલ ઉલાઈ જતા ગરમીના દર્દોના ઈલાજ—જર્મન વિદ્વાન વોન એરલીકનો ૧૦૬ મી શોધ જેને પીચકારી તરીકે ઓળખાવે છે તે દવાની પીચકારી ગરમીના ( Syphilis ) ના દર્દો ઉપર આજ-સુધી અકસીર માલુમ પડી છે. લોહીનો નસોમાં ૧૦૬-૯૧૪ વગેરેની પીચકારી મારવાથી શરીરમાંની આ બીમારીના કોડાને શરીરને ઈન કર્ચા વગર મારી નાખે છેજ. વધદો, હકીમો વગેરે એ પીચકારી મારી શકતા નથી તેઓજ આ પીચકારીની સામે બોલે છે. લડાઈ પી લશકરી અને ખાનગી હોસ્પીટાલમાં કર્તાએ હજારે દર્દીઓને આ પીચકારીનો ઉપયોગ કંધો છે.

આ પીચકારી દર્દીના શરીર, તેની પ્રકૃતિ, તેના ગુરદાની સ્થિતિ વિગેરેની તપાસ પછી (Full Army Course of Injections) મરાવવાં જોઈએ.

પ્રમેહ સાથે પેશાબની નળીમાં (Lavage) દુધ મરાવ્યા ઉપરાંત, રસી, વીજળીક અને બીજી સારવારો આ રોગને હથારી થકે છે, ગરમીના રોગો, પુરૂષોની અશક્તિ નામદી અને અંબીના વાંઝ્યાપણાની દવા ને ઇલાજ શીખેલો તખ્તીય,—હકીમ વૈદો કરતા વધુ સારી રીતે સાબળ કરી શકે એમ છે. પરંપરા આગમય જાતી સંબંધ જો કીધો હોય તો તેના સ્ત્રી પુરૂષોએ પરંપરા આગમય તેઓ પરણવાને લાચક છે કે અને આ બીમારીના એપી જંતુઓ તેઓના શરીરમાં નથી એવી એક નહિ બે નહિ પણ કમતીમાં કમતી ત્રણ વખત તપાસ કરાવવોજ જોઈએ. કારણ કે તે પરંપરા પછી તેના સાથીને અને ભવિષ્યની ઓલાહ, કામ અને દેશને તેની રહેણી અને કરણી માટે જવાબદાર છે.

## “કેશનના ભોજ” અને “કેળવણીના પ્રતાપ”

છવરે “આળાદનો નાશ”—અજ્ઞાન માતાઓની આજની સ્થિતિ”

જે રીતે આપણા દેશમાં બાળકો નહાની ઉંમરે મરણ પામે છે તે સુવાચક વખતે જોઇતી માહવજતની કોટાઇથી ને બીજી કારણ તેની માતાની ધૃષ્ટીક રીતે અજ્ઞાનતાજ છે, કહિ એક હમેલદાર બાનુ હમેલ રહેવાની સાથે કેમ ચાલવું ? ને હમેલ છુટવા પછીની હાલતમાં કેમ રહેવું ? તેના પુરતા જ્ઞાનનીજ કોટાઇ છે. જે હમેલ રહેલા હોય તો સારો, પુરતો, પુષ્ટી-કારકજ ખોરાક થોડો પણ સ્વચ્છ શેવો, બહુજ સખ્ત કામ નહિ કરવું, ખરાબ જગ્યામાં નહિ રહેવું, થોડીક ચાલવાની કસરતો શેવો, જે હમેલવાળી સ્ત્રી નબળી હશે, અનેક રોગવાળી હશે,—બાળકને ને ચાલુ દર્દીથી પીડાતી હશે તો તેના ગર્ભસ્થાનમાં બાળક પુરતી રીતે પોષાશે નહિ ને બહુ કુખળુ નાતવાન મુરદાજ જેવુંજ જન્મશે કે એવી રીતે પછો ચાલ્યુ તો તે ઉપર ચુંથણ પડશે ને તેની ચાલુ ખીમારી તથા દવા—ફુટ વગેરે માટે મુબહમત થશે.

ઉપલી કુટેવો વગરની માતા એક સાર તંદરોસ્ત બાળકનો જન્મ આપી શકે છે, કે તેથી તેનો વેળો સારો થાય છે ને તે બાળકને જીવવાની આસા બહુ રહે છે.

ધૃષ્ટીક બાનુઓને અનેક વખતે પ્રમુતી વખતે તાવ લાગુ પડે છે તેને સુવાચકનો તાવ Puerperal septicemia या sepsis લાગુ પડે છે. અને તેથી બાળકના ને માતાના મરણો નિપજે છે તેના કારણો પણ ઉપલાજ છે—અનેક વખતે બાળકોની આખરોમાં ખામીઓ રહે છે તે બાળક આંધળું થાય છે. અમુક વખતે ખરાબ આ સ્વચ્છ છડીથી જનમેલા બચ્ચાનો નાડીઓ કાપવાથી પણ કેટલીક વખતે બાળક તાજીથી tetanus થી પણ મરણ પામે છે, અને કોઇ વખતે ખરાબ દુધથી ને કોઇ વખતે પુરતો ખોરાક નહી મળવાથી પણ બાળક મરણ પામે છે, માટે ખોરાક વિશે આ પુસ્તકમાં અનેક ખુલ્લી રીતે જે જે વિગતો દરસાવી છે તે ઉપર દરેક માતા થયથી ને ચનારી બાનુઓનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર વિચાર કું.

એક મહત્તી ઉપરથી માલમ પડેલું છે કે ઇંગ્લંડમાં દર હજારે મરણ પ્રમાણ ૧૪ નું દર વર્ષે આવે છે ત્યારે હિંદમાં ૭૩ આવે છે, એવી રીતે કુશરલા દેશમાં આટલો મરણનો ઘટાડો છે તે તેની કેળવણી ને જ્ઞાનનોજ

ફેલાવો છે, તો અત્રે એવાં કામો પાછળ સરકારે મદદકર્તા થવું જોઈએ ને દરેક સ્કુલમાં ઉપર જણાવ્યું તેમ એવું રીતરીવાજોનું તખ્તીખીચાન દરેક રીતે સુખશાંતિની ફદી મુજબ આપવું જોઈએ, કે તે માટે હાલ જે જે મંડળી યા સંસ્થાઓ ઉભી થઈ છે તેથી વધુનું કામ છે ને જાહેર પ્રજાએ એવાં કામો માટે મદદ કરવી ને પોતાના દેશના મરતા બાળકોને જરૂર મરતાં બચાવી લેવા જોઈએ છે.

ભરત્યવાળ કુટુંબે ધરમાં રાખવા લાયક ચીજો. સુખ યા દુઃખનો પ્રસંગ તો દરેક ધરમાં આવતો જતો છે. માટે સાહુચેતીને ખાતર રાત્રે કે દીવસે યા અકસમાત કે ખીમારો પ્રસંગે નીચળી ચીજો કુટુંબમાં રાખવાની બલામણુ છે.

પરચુરણુ સામાણુ—જાત જાતના પાટાઓ, ધાના કપડાં (લોન્ટ) સારી રૂ, થોડીક સેશ્ટી પીંગ, સાલોટ તેલ, તથા કાર્બોલોઈની સામગ્રી, આયોડીન બે જાતના, પરમેન્ગેનેટ ઑફ પોટેશિયમ, રમેલીંગ સોલ્ટ ને બીજી શેટેસ્ટ દવાઓ.

પીવા માટેની દવાઓ નીચળી રાખેલી સારી છે

“સ્પીરીટ એમોનીયા ઍરોમરેક” યાને સેલ્ફવૉશેટાઇન. બાઇ કાર્બોનેટ ઑફ સોડા યાને સોડાખાર, ઉંચું સાઇટ્રેટ ઑફ મેંગનીઝીઆ, લાઇમ વૉટર યાને ચુનાનું પાણી, “શુક્લનું પાણી, ડીબ વૉટર,” કૉમ્પાઉન્ડ લોકરોસ પાઉડર યાને જીલાઇની ભુકી, ગ્રેમરી પાઉડર, ખાસ બાળકને જીલાઇન માટે, ફ્લુઇડ મેંગનીઝીઆ, કેસ્કેરા સેમેડા ટેબ્લેટ્સ, કૉમ્પાઉન્ડ ઍલોઇન ટેબ્લેટ્સ, સોડા મીન્ટ ટેબ્લેટ્સ, ગંધક, એરડીયુ. અને એવીજ બીજી ધર સંસારમાં કામ આવે તેવી દવાઓ જરૂર રાખવી.

સુખેદુઃખે ભરવા માટે નીચલી ચીજો પણ રાખવી જોઈએ, ફાયર્મ બેદ્રમ, (ધામાનું લોહી ખંધ કરવા) વેઝેલીન તથા બુકેલીપ્ટસના તેલો ને મલમો, આયોડીન, ગ્લીસરીન, લૅનોલીન, ઑરે સીકનો મલમ, બેરીક પાઉડર. અને દરેક જાતના તેલો, મલમો, ગોળીઓ વગેરે રાખવા ને દરેક ચીજો ઉપર નામ ગરામર લખવા ને ઝેરી ચીજો ઉપર મોટા અક્ષરે ઝેર લખવું.

રૂપનજીંગ—બાળકો બપોરે ધણા દિવસો ખીમાર હોય છે ત્યારે આંગ કુદરતી રીતે બગડે છે તેથી ડૉક્ટરે તેનું આંગ સાફ કરવા કહે તે

વાદળાથીજ આંગ સાફ કરાય છે તેને સ્પનજીંગ કહે છે જે એવા બીમાર બાળકને તાવનું જેર ન હોય તો પ્રથમ કુકું પાણી શરીર ઉપર લગાડીને જરા સુકાયા દેવું જોઈએ. પછી વાદળાના ટૂંકડાથી આંગ સાફ કરવું. થોડો ભાગ ખુશ્કો કર્યા પછી બીજો કરવો ને દૂધાલથી પાણી નૂંત્રી નાંખતા રહેવું, પાણી રૂપ પ્રમાણે ડાકટરને પૂછીનેજ લેવું.

**બીમાર બાળકોને કેમ પારખશો ?**—બાળકોને માટે તેની માતા એ નીચલી આમટો બહુ કરી લક્ષમાં રાખવી. કાકે તે ઉપરથી તેની તંદ રોસ્તી ને જીંદગીના ક્રમો વગેરેનું અવલોકન માતાને થાય છે. બાળકની અનેક હીલચાલો, ઝડો, તાવ, રડવાનો અવાજ, ઢબજપ, સુતી, ખાવા પીવાનીદેવ, ઉંઘ, રડવું, વગેરે, આ રીતોમાં જે ફેરફાર થાય તો શરીરનો બગાડો સમજવો.

### હવા મારફતે ફેલાતા અનેક રોગો.

જ્યારે રોગ ચાલતો હોય ત્યારે એકથી બીજો ઠેકાણે બાળકોને મોકલવા નહીં જોઈએ, કાંકે અનેક રોગો બાળકોને હવા મારફતે પણ થાય છે તેમજ ખોરાક પાણી વગેરેથી પણ થાય છે તે નોંચે પ્રમાણે છે—

### હવાથી નીચલા રોગો મા સને થાય છે.

સૈયદ મોટા યા નાના, ખઈ જવો રોગ, ~~ખાંસ~~ ખાંસ, ગળાનો સોજો, કાઠ, અનેક તાવો, ઇન્ફલુએન્ઝા, ગોવરૂ, અછમડા, ચામડીના દર્દો, વગેરે એ ઉપરાંત ખોરાક પાણીથી નીચલા રોગો થાય છે.

ઝેરી તાવ, કામેરા, મરડો, ઝાડા, ગળાના રોગો, અનેક તાવોમાં તાઇ-શાઇ વગેરે તાવો જંતુઓ યાને જીવડાં મારફતે નીચલા રોગો થાય છે.

મરઠી, પીળો તાવ, વારે વારે આવતો તાવ, જંગલનો તાવ, કાળો તાવ, ઉંઘની બીમારી, ટાઢીઓ તાવ, હાથ પગમાં રસ વગેરે છે, જખમો યા ચામડી ઉપલાયા પછી લાગુ પડતા રોગોમાં, ધનુરવા લોહીને ઝેરી કરનારા બધા પ્રકારે રતવા વગેરે છે.

એક બાળકને બિમારી વખતે કેટલા દિવસો બીજા બાળકોથી દુર રાખવું સાફ છે,—અનેક કુટુંબોમાં એક અમુક રોગ લાગુ પડીએ હોય યા બાળકને તે રોગ થયો હોય તો બીજા સાજાં માણસોને

યા બાળકોને એ રોગ ઉડવાનો બધ રહેલોજ છે માટે એવા રોગમાં બાળકો વગેરેને કેટલાં દિવસો દુર રાખવા જોઈએ તેની થોડીક સમજણ નીચે પ્રમાણે છે. જો બાળકને ગોવર આવે તો ૧૪ દિવસો સુધી બીજાથી દુર રાખવા. રકુલે પણ ન મોકલવા. અછતકા હોય તો ૨૦, સૈયદમાં ૧૬, તાપ હોય તો ૧ થી ૧૪ યા ટાઇફોઇડ યા એન્ટેરીકમાં ૩૦ યા તેથી વધુ, ગળાગુળુ હોય તો ૧૪, ઉઠાંટયુમાં ૧૨ આ મુદત બ્યારથી એપ લાગુ પડીઓ હોય ત્યારથીજ ગણવું ને આસપાસના બીજા બાળકને દુર કરવા યા તેને જંતુ નાશ કરે તેવી રસી મુકાવવી સારીજ છે. જ્યાં એવી બમારી ચાલુ હોય તેઓએ નીચલી દવાઓમાંથી એક લાગુ પડતી દવા ડોક્ટરને પૂછી ધરમાં વાપરવી. “ કારબોલીક ” એસીદ, ડીઓડોરન્ટસ, ” અને બીજી “ એન્ટી સેપ્ટીકસ ” નામની દવાઓ વગેરે, તથા “ પરકલોરાઇ ઓફ મર્ક્યુરો, ” “ સેપાની ફાઇલ કીસોલ ” “ કલોફાઇડ ઓફ લાઇમ ” પરમેન્ગેનેટ ઓફ પોટેશીયમ, ફોનાઇલ રોમેલીન પેસ્ટરીન વગેરે છે, એ વાપરવા માટે પ્રથમ સમજણ જોઈએ માટે પુછીનેજ કરવું સાર છે.

### બાળકને પ્રથમ શીખાડવી જોઈતી ચીજો.

જેમ માણસની ચઢતી ને પડતી છે, તેમ માણસની તંદરોસ્તી છે. જો અમુક માણસ પોતાનું શરીર ન સાચવે તો તેનું શરીર તવાઇને હુપ દઈ હુલો કરે છે ને તે મરણ પામે છે. તંદરોસ્તી ગાડવાના અનેક કારણો છે તે શારીરીક ને માનસીક છે, પણ જે જે સાધરણ કારણો જણાય છે તે માટે બાળકને શરૂઆતથી જણાવે એથી દુરજ રાખવા. (૧) વારે ઘડીએ ખાવાની ચીજો બાળકને આપવીજ નહી. (૨) ખાવાનું થોડું ને સાફજ આપવું. (૩) બાળક ખરાખર ચાવીને ખાય તેવી ટેવ પાડવી. (૪) તેને કોઠો કમજ ન રહે તેની પુરતી સંભાળ રાખવી. (૫) જેમ ગમે તેમ, ગમે તે વખતે ખાવાનું આપવુંજ નહી (૬) ખડુ કસરત કરી હવામાં નહી જાય યા શરીરને હવા નહી લાગે તે માટે ચોક્કસો રાખવી, (૭) ખાવાનો ખોરાક એકદમ થંડો ન હોવો જોઈએ. (૮) ખદનના દરેક ભાગોને એક સરખીજ ગરમી આપવી. (૯) શરીરને કોઈમી કારણે થંડી ન લાગે તેમ કરવું, આંગ થડું ન રાખવું, (૧૦) સૂવાની ફરવાની રમવાની જગ્યા ર. ર. જ રાખવી જોઈએ. (૧૧) ખુલ્લી હવામાં હમેશાં ફરવા માટે મોકલવાની ઠાણ રાખવી. (૧૨) બાળકને ખુશ, હસવું ને રમવુંજ રાખવું.



**માતાના સ્તન ( Breast ) થાનનો રોગ-તેના ઉપાયો.**

માતાના સ્તન યાને ધાવ ઉપર ધણાંક રોગો થાય છે, તે સુજી આવે છે ને તનખ મારે છે. એ માટે નીચલો ધરધથુ ઉપાય માલમ પડીઓ છે.

**ઉપાય ૧ લો**—ઇનદરવાણીના મૂળ, કોર કંડાના મૂળ, હલદર, આંખા હલદર, આ ચાર ચીજોને પાણીમાં ધસીને (એક લેપ લાગવા જેટલું) ગરમ કરીને સ્તન ઉપર તેનો લેપ કરવો. એથી જે સોજો થયલો હશે તે ઉતરી જશે ને તનખ મટી જશે.

**ઉપાય બીજો**—મણસુરીના મુળને પાણીમાં ધસીને તેનો લેપ કરીને તેના ઉપર શેક કરે તો સોજો ને તનખ દુર થશે.

**સોજા ( Swelling ) ના ઉપાય.**

ઝીઝોને હમેલ વખતે યા તો આડે દિવસે હાથો ને પગો ઉપર સોજા આવે છે તે માટે નીચલો ઉપાય છે. અરડૂશીનાં તથા લીંમડાના પાન બાફીને સોજા ઉપર બાંધવાથી ઉંતરી જશે.

**કોરસેટથી થતા ઘેર ફાયદાઓ.**

ઝીઝો પોતાનું આંગ શણગારવા માટે ને શરીર પાતળું કરવા માટેજ કોરસેટ પહેરીને ફેશનએબલમાં ગણાય છે, પણ એથી શરીરને બહુજ લુકશાન આડકત્રી રીતે થાય છે, એથી શરીરમાં ભોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેમજ શરીરના અવયવો પણ ખીલતા નથી ને એથી અનેક દુઃખો પેદા થાય છે. ધણીક વાર માતાઓને દુધ ઉત્પન્ન થતું નથી તેનું મોટું કારણ એ કોરસેટનું જ હેય છે.

કોરસેટ તથા ખીજા ટાઇટ પોષાકાથી શરીરના અવયવો ખીલતાજ નથી; અને હાડકાં ઉપર દબાન પડ્યાથી તે ડબાય છે ને પછી તે હાલ તમાંજ રહે છે, તેથી શરીરની વધ બરાબર થતીજ નથી યાને જવાન બાંધો ખીલતોજ નથી. ધણીક વખતે એથી દમ લેવાને પણ અડચણ પડે છે, તેથી ફેફસામાં હવા પણ બરાબર જઈ શકતી નથી તેથીજ શરીરનું ભોહી બરાબર ફરતું નથી ને તેથી ભોહી રોગો થઇ અનેક દર્દો ઉભરી નીકળે છે, અને શરીર હાડપીંજર જેવું તવાયલુંજ દેખાય છે.

# તમો માતા થયા કે ?

તમારામાં “માતા”ના નામના કયાં ગુણો છે ?

“માતાઓ”-ને “માતા થનાર માટે” અગત્યની ને સંક્ષેપ્ત  
બાબદો-જવાણ છોકરીઓ આ બાબદનો અભ્યાસ  
જરૂર કરજો.

સીઓનો સંસ્કારનો જોખમ શું છે ?

કેટલીએક અગ્નિની માતાને સૃષ્ટિના સાધારણ કામદાનું પણુ ગ્ન ન હોવાથી પોતાનાં કુમળાં બાળકોને કાઠકવખતે શુંગળાવીને મારીનાખે છે. ખેસમજ માતાને ખુદ્દી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લીધાથી શું શયદો થાય છે ? તથા તેમ ન કીધાથી શું ગેરફાયદો થાય છે ? તેનું ગ્ન બીલ-કલ હોતુ નથી. તેના કુમળાં બાળકો ઉંઘમાં હોય અથવા જાગતાં હોય; તે અવસ્થામાં તેનાથી સારીરીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાય એમ કરવા વિષે માતા અગ્નિ છે. પોતાનાં કુમળાં વચના બચ્ચાઓને ચાકરને હસ્તક કરે છે. તેઓ પોતાની ઉંઘમાં ગીરફતાર થઇ બચ્ચાની કંઠપણ દરકાર કરતા નથી; તેથી પણુ બાળક જીવંતી જાય છે. તેથી નીચે બાળકના કેવીરીતે જતન રાખવી ? તે વિષેની થોડી સુચના લખી જણાવું છું.

બાળક સુવું હોય; તે વખતે તેનું બિછાવું ખુલાસે જોઇએ. જો બિછાવું ન્કાતું હોય ને તેને કંઠ દૂર ન રખાય એમ હોય ત્યારે બાળકનો વાંસો આપણી તરફ રાખવો, ને ખુલાસે સુવાદેવું. બાળક જ્યારે જાગતું હોય; ત્યારે તેને જેટલી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેટલીજ સુવું હોય તે વખત જરૂર છે, માટે તેના મ્હોપર ધણું ઢાકીને તેને શુંગળાવવા દેવું નહીં. બિછાવું ઝાળી જેવું હોય; તો તેના બાળકના મ્હોપર ઉંચો ભાગ આવાથી તે શુંગળાઇ મરીજાય છે, માટે તેની પણુ ચોક્સી રાખવી જોઇએ. બાળક સુવું હોય તેની સોડે નરમ તકીયા પણુ રાખવા નહીં; કેમકે વખતપર તે તકીયા નીચે મ્હોડુ ધાલીદે ને તેથી મરીજાય. યાદ રાખવું કે આ બધાંથી બાળકને નિકળવાની શક્તિ નથી હોતી;

અને તેમ કરવાને વિચાર પણ નથી હોતો. માટે એ બાબત હંમેશ તેમાં રાત્રે વધુ ચોકસી રાખવી; કેમકે રાત્રે ધાવ અથવા માતા સુતા હોય છે, ને તે વખતે આવા બનાવની ખબર રહે નહીં. માતાએ પોતાના બાળકને રાત્રે જીવાન બેસાજ આકરને પોતાનું બાળક કદાપિ સોંપવું નહીં. જે બાળક તંદુરસ્ત હોય છે, તેના અવયવો ગોળમટક હોય છે, અને જે તેમ ન જોવામાં આવે; તો તે તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. શરીરના સાંધાનાં હાડકાં દેખાતાં ન જોઈએ, અને જે દેખાય; તો બાળક તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. બાળકની આંતરડાં આગળનો ભાગ ઉપસી આવેલો અને બાજુ બેઠેલી માલુમ પડે તે ઉપરથી એમ સમજવું કે તે બાળકનું શરીર બગડવાની નિશાની છે. જે બાળકનું પેટ ઘણું આગળ નીકળ્યું હોય; અને ઘણું બરેલું અને કઠું હોય તો તે પણ એના શરીરના બિગાડની નિશાની છે એમ જાણવું. બાળકનું પેટ ઘણું બેસી ગયું હોય; તે પણ બાળકની તંદુરસ્તી સારી હાલતમાં નથી એ સમજાવે છે. બાળક ઘણું જ નાડું અથવા પાતળું હોય; તો આ બંને રીતે તેનું શરીર સારું નથી એમ સમજાવે છે. બાળક સાંખા પગ કરીને સુતું હોય; ને તે પગ ઉંચો કરતાં રહે અથવા ડુબી થવાની નિશાની દેખાડે; તો તે ઉપરથી એમ સમજવું કે તે બાળકના સાંધામાં અથવા પગમાં કંઈ દર્દ છે. બાળક જ્યારે તંદુરસ્ત હોય; ત્યારે પોતાનો હાથ પોતાના મ્હો ઉપરાંત ઉંચો લાંબજાય શકતું નથી; પણ જે તમે તેમ કરતાં જુઓ તો માથામાં અથવા મ્હોરાપર કંઈ દર્દ છે તેથી તે તેમ કરે છે એમ સમજવું. ઉંઘ-માંથી ચમકીઉં અથવા જાગતું હોય ને ચમકે તો તે પણ કાંઈ રોગ તેના ઉપર હુમલો કરવા આવે છે તેની નિશાની છે એવું બતાવે છે. કાંઈ વખતે આ નિશાનીઓ પેટમાં અથવા આંતરડામાં તુકશાન થયું હોય છે તેથી દેખાય છે. તંદુરસ્ત બાળકની આંખ સારા જોઈએ. જે તે કાંઈ ઉંચી મ્હડીજાય છે એમ માલુમ પડે; તો તે એના શરીરમાં કાંઈ બગાડ થવાની નિશાની છે એમ સમજવું. આવું ઘણીવખત બાળકને કંઈ અપીણ આપેલી થાય છે. બાળકની આંખ એકના એક પદાર્થની તરફ સ્થિર ચમકાય; તો તે પણ તેના મગજમાં કાંઈ આજર દાખલ થયો હોય તેની નિશાની છે. આંખની કીકી ઘણી ઝીણી ચમકાય તે પણ તેના શરીરમાં રોગ પેદા થવાનું ચિન્હ છે. તંદુરસ્ત બાળકને ચોવીસ કલાકમાં બે ત્રણ પેટ આવવાં જોઈએ. પેટનો રંગ પીળાશપર હોવો જોઈએ. બાળક જન્મે છે તે વખતે તેના પેટનો રંગ કાળો હોય છે, હવે જે જે પેટનો રંગ લીલો,

સફેત, અથવા મટોડીના જેવો અથવા પાણી જેવો થાય; તો તે બાળ-કના પેટમાં કંઈ બીગાડની નિશાની છે એમ સમજવું. બાળકના રોગ બચકર અને ધણુ જ્વરથી માલુમ પડી આવેછે, અને તે રોગો જરા વાર ટકે એટલામાં તે શરીરની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોની બાંધણીમાં ફેરફાર કરી નાખે છે. આટલો ઉતાવળો ફેરફાર મોટી ઊંમરના માણસોમાં થઈ જતો નથી. જીંદગીમાં બાળપણમાં જેટલા રોગ થાય છે તેટલા બીજા વખતમાં થતા નથી. એટલા ઉપરથી બાળક જરાસણુ એવેહેન માલુમ પડે તો તેને જીજ્ઞ અને સ્હેજ સમઝી તેની બેદરકાર કરવી નહીં. જે પ્રમાણે ઉતાવળથી રોગ શરીરપર હુમલો કરે છે તેજ પ્રમાણે તેને દૂર કરવાના ઉપાયો કરવાથી તે તુરત મટી જાય છે. આનું કારણ એટલુંજ કે બાળકોનું લોહી ચ્હડતું અને ધણું કૌવ-તવાળું હોય છે. મોટી ઊંમરનામાં તે સ્હેજ રોગ મોતને શરણુ કરે છે.

### માતા તરીકોનો અભિયાસ કરો.

બાળકોની ચામડી, ફેફસાં, અને પેટ રોગને ઉતાવળથી તાબે થાય છે. જો તેના શરીરની ચામડી પોતાની ફજ બરાબર બળવી શકે નહીં, તો તે જગોપરનું લોહી શરીરમાંની બીજી ઇંદ્રિયો તરફ જઈ બચકર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. બાળપણની અવસ્થામાં ચામડીના મરજો ધણુ થાય છે. આ થવાનું મૂળ કારણ પેટ સારી અવસ્થામાં નથી હોતું તે, તથા સ્વચ્છપણું ન રાખવું તે છે. તેમજ કોઈ બીજાની ચામડીના રોગનો ચેપ લાગવાથી બાળકોની ચામડીમાં રોગ પેદા થાય છે. કેટલાંકકોને સહીયડ, ખુજળી, ઇત્યાદિ રોગો મેલા લોકોના હાથ લાગવાથી થાય છે.

આંતરડામાં બાળપણમાં ધણુરોગ થાય છે. જોઈયે તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાધાથી, ખોરાક સારો ન હોવાથી, સરદીવાળા અને મંઘકીવાળા ઝોરડામાં રહેવાથી, ધણીજ ગરમીવાળા અથવા ધણીજ ઠંડાવાળા ઝોર-ડામાં રહેવાથી, બાળકના શરીરમાં મ્હોડું પાકી આવે તે આંતર, ઉલટી ઝીડો, પેટકુડી આવવું, પેટનું દુખવું, અને એવા બીજા કેટલાક આંતરો ઉત્પન્ન થાય છે.

બાળકના શરીરમાં બીજી ઇંદ્રિયોમાં રોગ થવાથી લોહીનો જોસ્સો માથાં તરફ ધરી વળે છે, અને પછી તેઓને ખેંચતાણુ ઇત્યાદિ આંતરો થાય છે. બાળકોને મળ્યાં ઇત્યાદિ જગોપર મોંકનો આંતર વધારે થાય છે. કેટલાંક બુઝાં મળાંમાં મોંક હોય એવાં જન્મે છે,

બાળકને પિત્રાત્મ ઇન્દ્રિયના આભરો જેટલા મ્હોટી ઊંઘરનામાં થાય છે તેટલા થતા નથી. કોઈ વખતે તેના પિત્રાત્મ વધારે અથવા ઓછો અને રંગ બદલાયશે એ સહ તેની પાંચનશક્તિમાં ફેરફાર થવાથી માલુમ પડે છે. દાંત આવતા હોય તેના જોરથી પણ એમ દેખાય છે.

બાળકને રોગ કેમ થાય છે ? કેમ મરણ નિપજે છે ?

બાળકના શરીરમાં રોગનાં મુખ્ય કારણો આ છે:—જોરાક આપવામાં ભૂલ, અસ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છપણું ન રાખવું તે, ધણીજ ગરમી, ધણીજ સરદી બેઠંગી રીતે કપડાં પહેરાવવાં, બાળકને નકામી રીતે ચોડવું, દાંત આવતો વખતની ઇજા, પેટમાં કરમ હોય તે, પડવુઆપડવું, ઇત્યાદિ બાળક ધણાં-એક કારણો છે. કેટલાંક બાળકોને જણતી વખતથીજ આભરો વળગેલા હોય છે. કેટલાંક બાળકો નકારા ઝેરીરોગો, સહીયડ, ચાંદી, વિગેરે પેટ અને આંતરડામાં આબરોથી ભોગવતાજ જન્મે છે. કેટલાંએક બાળકો માખાપો જે રોગથી ભોગવતાં હોય છે તેના વારસો લેતાંજ આવે છે.

બાળકને પોતાને શું થાય છે તે કાંઈ પોતાની વાચાવડે સમજવી શકતુ નથી. આપણને તેઓના આભરનું જ્ઞાન તેઓનો ચહેરા જેવા ઉપરથી, તેઓને ઊંઘ છે કે નહીં તે જણવાથી, તેઓના રડવા ઉપરથી, તેઓનું મ્હો અને શ્વાસોશ્વાસ જેવાથી, તેઓના શરીરપર હાથ રાખ્યાથી, તેઓના લોહીના ફરવાની મતિ જણવાથી, અને તેઓને થયેલા ઊલટી તથા પેટ જેવાથી, જણી શકાયે છીએ. આમાંની કેટલાંએક વાતોથી માતા વાકેશ હોવી જોઈએ. પણ આપણા દેશની નબળેલી સ્ત્રીઓ કંઈ પણ ખરો ખબર તેઓના બાળક વિષેની સુશંકેથી જણી શકાય છે. તેઓને ડાહટરોની જરૂર ક્યારે છે તેની સમજ નથી. તેઓ પોતેજ ધણીકવાર હકોમ થઈ નીકળે છે. તેઓ બાળકોને ઝેર જેવી અદીચીની દવા આપવામાં આવ્યેકો ખાતી નથી. તેઓના જેવા જુલામ આપવામાં કોઈ બીજા હુશીયાર નહીં હોય એમ તેઓ સમજે છે. તેઓના વગર સમજે દવાદાર આપ્યાથી બાળકોમાં જે ધણું નુકસાન થઈ જાય તો તે ડાહટરો આગળ કણ્ણ કરતી નથી; અને કદાચજ ડાહટર આગળ પોતાની જુલ લાચારીએજ રણુલે છે.

સ્ત્રીસંગનો ચોખ્ખો સમય કયો ?

આ ચોપડીમાં ધણુંક નિમ્નો. રજુ કરેલા છે તે સમજાં અસલના પુસ્તકોના આધારેજ લેવામાં આવેલા છે,—અને આ એક વધુ નિમ્ન જે

રજુ કરવામાં આવેલો છે, તે સ્ત્રીસંગ માટેના યોગ્ય સમયનોજ છે. એવું જણાયલું છે કે-સારા સંતાન પેદા કરવાનો ખરો વખત તે રાત્રીના દશ વાગા પછીનોજ છે, અને જો પ્રેમપૂર્વક બનાવ બને છે તો, કંપતિના સંમિલનથી ઉત્તમ બાળક પેદા થાય છે, પણ સ્ત્રીની ઇચ્છા ન હોય તો સમાગમ કરવાથી તેના ગુણ સ્થાનમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને સંતાન-રોગી-ફુગુ, ને ટૂંકા આયુષ્યવાળું થાય છે, માટે સમાગમ સમય બંનેનો પ્રેમ ઉત્તમજ જોઈએ-કાંકે અપ્રસન્નતાને લીધે પુરૂષના શરીરમાં કામોત્પત્તિ થતી નથી ને સ્ત્રીને કવચીતજ ગર્ભ રહે છે, જો સ્ત્રી પોતાની મેજેજ ઇચ્છાવંતિ થાય તો ગર્ભધાન બહુ સારી રીતે થાય છે ને અધુરે જતોજ નથી, માટે બંને એકઠને પ્રસન્નજ રહેવું જોઈએ છે-કે તેથી થયલા ગર્ભથી સંતતિ જે થાય છે તેથી માખાપો આનંદમાંજ પોતાનો કાળ પસાર કરે છે ને બાળકોનું ખર્ચું સુખ જોય છે.

**તમોને હમેલ રહેલા છે તેની સાબિતી શું? તે કેમ જાણીશો?**

અમુક વખત સ્ત્રી પોતે પણ જાણી શકતી નથી કે હું ગર્ભવંતી છું કે નહીં? અમુક વખત તેના ધરના માણસો પણ થાપ ખાય છે, ને દાર્ઘી ને ડાંડરો પણ લાખી તપાસ પછીજ મત આપે છે. માટે ગર્ભવંતી થનાર સ્ત્રીઓ માટે નિયતી બાબતો અતિષે ઉપયોગીજ છે.-એક સ્ત્રીનો ગર્ભ તે ક્યારે જાણે? કે તે બહુજ સુધડ ને આવડતવાળી હોય-પણ અણસમજી અણધડ કદી જાણી શકેજ નહીં. જો ગર્ભ રહેલો હોય તો અટકાવ ( કે જેને રજસ્વલાપણુ પણ કહે છે તે ) બંધ થાય છે, જો તે કાંઈક કારણે બંધ ન થતો હોય તો તેનો રંગ જોવો. જો ગર્ભ રહેલો હોય છે તો અટકાવ વખતે તેના રંગમાં લાલસ ઓછીજ હોય છે.

એવી સ્ત્રીઓના સ્તનના કદમાં ન ધારેલો વધારો થાય છે, તેના કળો બ્યાસ મોટા થાય છે ને તેપર ખારીક ખારીક છાંટ દેખાય છે, -સ્તન થોડુંક દાખતા દૂધ આવી શકે છે. યા તો થોડુંક ચીકણુ પાણી નિકળે છે, નસો ભોલીથી બરેલી દેખાય છે, સ્તનની ટીચકી ઉપર આવે છે-તેમજ તેનામાં બીનાસ પેદા પડે છે, સ્તનમાં અમુક વખતે માંક દેખાય છે-ને તે દુખે છે-કંઈ લાગે છે, બારે લાગે છે ને જરાક સુજી આવે છે તેથી દુખાય છે. દરરોજ સવારે ખીજાણુ છોડતી વખતે મ્હોમાં લખ એકઠી થાય છે ને ઉલટી થાય છે ખેચેલી પેદા પડે છે-અને આશ્ચર્ય લાગે છે, જો એમ થાય છે તો જરૂર ગર્ભ રહેલો જાણવો, ને એથી મહિણે તે ગર્ભ

ફરકવો જણાય છે—કાંકે સોળ અઠવાડીઆ પછીજ ખરો ગર્ભ જણાય છે, ત્યાર પછીજ સ્ત્રીઓને સુવાવડના ખીજ રોગો થાય છે ને પેટનું કંદ વધતું રહે છે, હુડી બહાર નિકળે છે, ફેર ચક્કર આવે છે, નખળાઇ લાગે છે, ઉંઘ વધે છે, ઉનવા થાય છે, કલેજમાં આગ બળે છે, ધણીક વખતે દાંતો પણ દુઃખે છે, ને મુખમાં ન ધારેલો ફેરફાર થાય છે, ને તે સ્ત્રીને અમુક વખતે મીઠાસ યા સ્વભાવમાં ન ધારેલો ફેરફાર થાય છે. આ સમજી નિશાનીઓ ખરી છે અને ઉપલાં તેના ચિન્હો છે કે તે માટે જેઓના અતુભવ હશે તેઓ એ રીતિઓ ઉપર લક્ષ દઇ ખીજને જરૂર સીખાડશેજ.

### છોકરો જોઇએ છ કે છોકરી ?

અમુકને છોકરી જો પેદા થઇ તો તે પસંદ પડતી નથી અને તેઓના કુટુંબો પોતાના ઘેર છોકરાનીજ વૃદ્ધી થયલી જોવાને આતુરજ રહે છે, અમુક સ્ત્રી દૂર બેસ્યા પછી નહાય તે દિવસથી ગણતા જો નવમી ને પંદરમી રાત્રીએ સ્ત્રી સાથે કાયદાપૂર્વક આનંદમય દંપતિને સમાગમ થાય તો બહુ કરીને છોકરીનીજ પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો પંદરમી રાત્રીએ ગર્ભ રહેતો, બહુજ સારા ગુણોવાળી છોકરી પેદા થાય છે, અને જો પાંચમી રાત્રીએ ગર્ભ રહે તો—છોકરાનો જન્મ તે સ્ત્રી આપે છે, સાતમી રાત્રે થયલા ગર્ભથી પણ છોકરીજ અવતરે છે, ૧૩ મી રાત્રે પણ કન્યાજ પેદા થાય છે, પણ તેઓમાં જુદા જુદા ગુણો હોય છે, જો છોકરોજ જોઇતો હોય તો પાંચમી—આઠમી—દશમી—બારમી—ચૌદમી અને સોળમી રાત્રીએ દંપતિને સમાગમ ઉપર જણાવેલા નિયમપૂર્વક થાય તો ભાગ્યવંતો ને ગુણવાન છોકરો જન્મ લે છે—આઠમી રાત્રીએ બળવાન—ને સુદ્ધિવાન છોકરો—દશમીએ સુંદર—ગુણવંતો—બારમી રાત્રીએ સત્ય ને ચૈદમી રાત્રીએ રાજના જેવો છોકરો બહુ ભાગે પેદા થાય છે—સોળમી રાત્રીએ વિદ્વાન—ખડું બોલનાર છોકરો આવે છે. જો ચોથી રાત્રીએ સમાગમ થયાથી સ્ત્રી ગર્ભવંતી થાય તો મધ્ય છોકરોજ આવશે, પણ તેના આવરડા ટૂંકજ જણાવા. આવા સમાગમ વખતે નક્ષત્ર પણ મદદકર્તા થાય છે, માટે તેની ટૂંક સમજણ હેઠળ આપી છે.

આવા સમય મધ્યા, રેવતી, મૂળ એ નક્ષત્રોના ત્યાગ કરવો, કાંકે એ નક્ષત્રોમાં રહેલા હરેલનો મૂળ અશ્વેષા નક્ષત્રમાં થાય છે, માટે તે દુઃખકાતા છે, તે તજવો. વર્ણ સમાગમ વખતે મંચળ—શની—રવી—માકુ અને કેતુ ગ્રહો હોંઠે ના અગ્નિચારમે સ્થાને હોય, બુધ, શુક્ર, શુક્ર તે જાંઘ રહેલો

ચોથે, સાતમે, દશમે યા પાંચમે કે નવમે સ્થાને હોય અને ચંદ્રમાં શુભ ગ્રહોના યોગમાં હોય તો પુત્ર થાય છે, ને તેથી વિપરીત હોય તો પુત્રી થાય છે.

પુત્રી યાને છોકરી મમય તેની માતાનું લોહી વધુજ હોય છે. પુત્ર વખતે પિતાનું વીર્ય અધિક હોય છે, અને જો બંને સમાન હોય તો નપુંસક કે વાંઝણો ઝોળાદ પેદા થાય છે, અને જો બંને (ધણી ને ધણીયાણી) નિર્બળ હોય તો સંધળી મહેનત કોકટજ છે. માટે મરદોએ પૂત્ર માટે વીર્યની વૃદ્ધિ કરવી ને સ્ત્રીઓએ કે જેઓ છોકરીનીજ ઇચ્છા રાખવી હોય તો રક્ત વૃદ્ધિ થવાં માટે ઇલાજો લેવા. બંને જો દિવસના સમયમાં સમાગમ કરે તો પ્રકાશ, ને ગરમીથી બાળકો રોગોજ પેદા પડે છે, કાંકે સમાગમ થતા બંનેના શરીરની અંદર નવી ગર્ભી પેદા થાય છે, તેથીજ રાત્રીના સમય ઉત્તમ ગણાયો છે. જે માબાપો જેવાં બચ્ચાં પેદા કરવા માગતા હોય તેવાજ પ્રથમ તેઓએ થવું જોઇએ છે, પોતે જેવો આહાર-વિહાર આચાર રાખશે તેવુંજ બાળક અવસ્ય થવાનુંજ.

એક અમુક હંમેલવાળી સ્ત્રી ઉપર મન સંકલ્પની અસર થાય છે યાને જે વિચારો મનમાં હોય તેવા વિચારોવાળું બાળક જન્મ લે છે, માટે સારા ધીરજવાંતા ઉત્તમ પ્રકારના વિચારવાળા બાળકની આસા રાખનારે પ્રથમ તેમ કરવુંજ જોઇએ કે તેનો છાપ ગર્ભ ઉપર પડે ને બાળક તેવુંજ અવતરે. જે સ્ત્રીને ગર્ભ હોય ને બરાબ વિચારો મનમાં રાખે, ટંટો કરે, ચોરી કરે, જીકું ખોલે ને ફંકર રાખે તો બાળક તેવુંજ નિવડે, એ માટે બીજા સાંધણો પુષ્કળ છે કે તેથી અમુકો જાણી શકે, પણ તે બાબદનો પ્રકાર ને આ પુસ્તકની ધારણા જુદીજ હોવાથી અત્રે તેવું દેખુંજે જણાવ્યુંજ નથી પણ જેઓ બીજી રીતે એ બાબદનો અભિમાસ કરશે તો ઉપગા રીતીથી ઘણુંક જાણી શકશે.

ગર્ભમાં છોકરો છે ? યા છોકરી ? તે કેમ પારખશે ?

અમુક સ્ત્રી હંમેલવાળી થયા પછી બરાબર પાંચ મહિનેજ બાળકનું માથુ-કાથ-પગ વગેરે અવયવો જણાય છે, અને તેને પ્રસુતા થાય તેની અગાઉ જો જાણવું હોય તો તેના પેટની સેફેલી રીતે તપાસ લેવી. જો ગર્ભમાં છોકરો હશે તો તે જમણી બાજુએ જણાશે, ને છોકરી હશે તો તે ડાબી બાજુએજ જણાશે (કોઇ વખતે કવચીતજ આ અનુમાન ખોટું



પડે છે. ) અમુક સ્ત્રી જે દિવસથી ગર્ભ રહેલો હોય ત્યારથી ૨૮૦ દિવસે બાળકને જન્મ આપે છે. (કાંઈ વખતે થોડાં દિવસો વધુ થા કમતી પણ હોય ), જે સ્ત્રીના બાંધે સારા હોય છે તેઓ માટે પ્રસૂતી સમય ચોંતા ઉપજાવે તેવો નથી, પણ કાવલી અને રાગવાળી સ્ત્રીઓ પોતે બીકથી વધુ નબળાઈ દેખાડે છે—કે તેઓને તે સમય આ ચોપડીમાં જણાવેલા દુઃખો થાય છે, માટે આ ચોપડીમાં જે જણાવેલું છે તેનો જે પૂરો અભિયાસ પહેલી જન્મ આપનારી સ્ત્રીઓ કરે તો તેઓને એક જાતની હિંમત આવશે.

### હંમેલ વખતે ખાસીયત ઉપર રાખવો જોઈતો કાળુ.

હંમેલકાળે લેવાયલી સંભાળથી જે મહાભારત અસરો નીપજે છે તે વિષે બહુ થોડું જણાવ્યું છે. એક બાળક આ પૃથ્વીના તકતા ઉપર આવે તે આગમ્ય પણ તેને કેળવવાની શક્તિ પોતે ધરાવે છે. એમ જે સઘળાં મા બાપ સમજતાં થાય તો મનુષ્ય પ્રજામાં કેટલો ફેરફાર પડી જાય ? એમ જે થાય તો આપણાં બાળકોને જીંદગી દરમ્યાન જેહંમત જેવું કાંઈ રહે નહિ, અંધારામાં તેઓને કાકાં મારવાં પડે નહિ, જે અનેક ભુલો તેઓ કરે છે તેનાથી તેઓ દૂર રહે, અને જનવર હાલતથી ઉચ્ચ મિતોઈ હાલતે પહોંચવાનું કાર્ય જે તેઓને હાલ બહુ ધીમું લાગે છે તેવું કાંઈ રહે નહિ.

આ દુનિયામાં જન્મ લેતાં દરેક બાળકને છુટપાણું ભોગવવાનો મિતોઈ હક છે, પણ ગર્ભકાળના બહુ અગત્યના અરસા દરમ્યાન જે અગ્નિપણું આપણી હાલની માતાઓ દેખાડે છે તેને લીધે દુઃખની બેડીઓ વખત જવે વધતીજ જાય છે.

જ્યારે સ્ત્રીજાત આ જીંદગીમાં તેણીની ખરી હાલત શી છે તે પીછાણુતા શીખશે, અને કુલ શક્તિવાન કુદરતી કાયદાઓની માહિતી મેળવશે, ત્યારે તેણીનાં બળની સઘળે ઠેકાણે પીછાણુ કરવામાં આવશે, કારણ કે આ જીંદગીનાં મહાન સવાલ ઉકેલવાની ચાવી મુખ્ય કરીને તેણીજ ધરાવે છે.

### શિક્ષણમાં ફરક—જરા સોંપો ને અમલ કરો.

જે સ્ત્રીઓએ એ બાબેનું શિક્ષણ મેળવ્યું હતું અને જૉન ધી બાપ્તિસ્ટ અને નેઝરથના જીસસ જેવાં અદ્ભુત શક્તિ ધરાવનાર બાળકોનો તેઓએ

જન્મ આપીને હતો. પૂર્વની સ્વારીખમાં અપણે મેરી અને કીલીકામેચના નજીક વાંચ્યે હોયે. નવી ધર્મબંધનમાં કાંઈ જાણવા અને દુનિયાની તપાસીખમાં જે જે નરેશને મનન ભાગ બજવી મતાવ્યો તેઓની જીવંતીના સાધનરૂપ થવા તેઓના માવડત શુરનાં પહાડી ધર તરફ જાડકતાં તેઓ નીકળી પડ્યાં હતાં એમ તે તવારીખ આપણને જણાવે છે. આ કીઓ નમુનેદાર માતાઓ હતી એમાં તો કાંઈ શક નથી. તેઓના વિચારોની શુદ્ધતા અને મિતોષ કેળવણી લીધે આ ઇશ્વરી કાર્ય માટે તેઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

### માત ખીતના શુણે બાળકમાં.

માત ખીતના શુણોપો પેઢી દર પેઢી તેઓનાં વંશજોમાં ઉતરે છે એ કાયદો થોડે અંશે આજે જમાનાઓ થયાં જયજ થયે છે, અને તે પ્રમાણે જન્મ પછી એક બાળકમાં જે એક વિચાર પ્રદિષ્ટ કરવાની છત્તા રાખવામાં આવે, તો તે બાળકના જન્મ અંગે તે વિચાર તે બાળકમાં ઉતારવાની શક્તિ માત્ર તેની માતાનેજ મળી છે.

દુઃખી દરદી માતાઓને શું આપણુ દુઃખી દરદી અને નાતવન બાળકોના જન્મ આપતાં જોયાં નથી? બિહિલ, ગભરાટ, અભાવ, વિગેરે લાગણીઓ જે એક માતામાં મજબુત ધર ધાલી એકાં હોય તે તેણીનાં બાળકમાં ઉતરેલાં શું આપણુ નથી જોતાં? એક માતા અણુજાણુપણે પોતાનાં બાળકને એવી રીતિમાં મેળી પોતા ઉપર દુઃખ અને આશત આણી શકે તો, આમ ધારવું શું અશક્યપસંદ નથી કે. એ બાબતની માહિતી મેળવવે તન્દુરસ્તી, સુખ અને ભલામના વિચારોનો છાપ તેણી પોતાનાં બાળક ઉપર મારી શકે, જેથી તેણીને પોતાને તેમજ તે બાળકને સુખ હસેલ થાય.

જો કાયદો એક માતાએ બાળકો પડે છે તેમાંથી એક પિતા છટકી શકે તેવી સ્થિતિ. ઉદાહરણ તરીકે જોખમદારી એવડી થઇ પડે છે, કારણ કે મજબૂત દરમયાન તે પોતાની સ્ત્રી તરફ જે રીતે વર્તે છે તે ઉપર તેણીનાં મનની હાલતનો સુખ્ય આધાર રહે છે. આ વખતે તે બાળક તેની પાસે છે કે તેણીની સખળી જરૂરપાતો અને સુખનાં સાધનો તેણીને આપવાને તેણે પોતાથી બનવું કરવું, અને તેણી તરફ બહુજ નરમાસ અને મીઠાશી વર્તી તેણીની બરમાસત બેતી; તેણે પોતાનાં મન અને કમના એકમાં એક શુણની ખીલવડી કરવી જોઈએ, કારણ કે આ કટો-

કંટ વખતે જે હાથ તે પોતાની આ ઉપર બેસાડે છે તે તેણીની મારફતે તેઓના બાળક ઉપર કામચલાઉ પડે છે. આ વખતે તેની આ તરફ દેખાડેલી બેઠકારી અને બેપરવાહી તેણીને જોઈથી દિલગીર અને નાઉતેજ બનાવે છે તેટલું બીજી કોઈ ચીજ કરી શકતી નથી.

જે એક માતા પોતાના બાળવાન વિચારોના હાથ તેણીના હવે પછી જન્મનાર બાળક ઉપર નાખવાની પ્રવૃત્તા ધરાવતી ન હોય તો તે બાળક સાધારણ હાલતોમાં જન્મે છે, સાધારણ ભોંકા સાથે ધસડાવા કરે છે, આખી દુનિયામાંથી આપણી જત જતની સુખનાઓને આધિન રહે છે અને તેઓની અસરોની સામે થવાને સામર્થ્યવાન થવું નથી.

**સારી ઓળાક કરવી માતાનાજ હાથમાં છે.**

જીંદગીમાં ઉતરતો દરજ્જો ધરાવનારાં ભોંકામાં, જેમ જનવશમાં અને છે તેમ, કાંઈ પણ વિચાર વગર બાળકો જણવામાં આવે છે. તે બાળકોને જરા મોટાં થતાંજ કાન ધંધે લગાડી દેવામાં આવે છે. તેઓનાં મા બાપ તરફથી તેઓને કાંઈ પણ રીતે કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. પણ તેમાં તેઓને કસુર કાઢી શકાય નહિ, કારણ કે જે ચીજ તેઓ પોતે શીખ્યાં ન હોય તે તેઓનાં બાળકોને શીખવી શકે એવી આશા તો રખાયજ નહિ. તેથી તે બીચારાં બાળકોને કાંઈપણ ખીલવણી થવા વગરનાં સાંકડાં મન સાથે આ દુનિયાની જગજગમાંથી પસાર થવું પડે છે અને જે હાલતમાં તેઓની અગાઉની પેઢીએ શરૂઆત કરી હતી તેજ સ્થિતિમાં તેઓના અંત આવે છે. હંમેશકાળના કુદરતી કાયદાની સમજણ જ્યારે તે માતાઓને મળશે ત્યારેજ આ વંશપરંપરા ઉતરતી હાલતમાં ફેરફાર થશે.

આ વાત તો ના પાડી શકાતી નથી કે ન્હાનો વયની આંખોથી જન્મેલાં બાળકો ક'તાં મોટી ઉંમરની આંખોના બાળકો ધણું ખૂબ વધારે ચાલક અને બુદ્ધિશાળી રહે છે અને તેવું કારણ તેઓના અનુભવથી મેળવેલાં જ્ઞાનને લીધે છે.

મ.ત તન નહિ પણ મન પણ ઉત્પન્ન કરવાને તેઓ સક્તિવાન છે અને તેઓનાં બાળકો જેવાં જોઈએ તેવાં તેઓ ઉત્પન્ન કરી શકે એમ જ્યારે આપણી માતાઓ શીખશે ત્યારે બાળકોની ઉત્પત્તિ વેળાએ જે અજ્ઞાનપણું હાલ દેખાડવામાં આવે છે તે વધુ વાર રહેતો નહિ.

## એ દાખલાઓ.

થોડાં વર્ષની વાત ઉપર એક પંદર વર્ષનાં છોકરાએ એક નાની છોકરીનું ખુન કરવાથી ખોરટન શહેરમાં હોહોકાર થઇ રહ્યો હતો. એ ગુનાહની તપાસ વેળા તે જવાન્યાની માએ જાની આપી કે તે છોકરાની વખતે તેણીના હંમેશ દરમયાન તેણીનો ધણી જે એક ખાટકો હતો તે જ્યારે જનવરોને કતલ કરતો હતો તે કાર્ય જેવામાં તેણી મળતી હતી. તેના પરિણામે તે છોકરાએ નાનપણથીજ કુરતા અને નિર્દય-પણાની લાગણીઓ દેખાડવા માડી હતી. જે ગુનાહ માટે તેની મા તક-સીરવાર હડે છે તેને માટે આ શખસ આજે દુરદરાઝ પૂર્વમાં આવેલાં એક બંદીખાનામાં જન્મ દેપની શિક્ષા ભોગવે છે. હજારો માહેલો આ એક દાખલો છે જેમાં લોકો શિક્ષા પામે છે. કેદખાતું સહેવે છે, ફાસીએ વટીક ચઢે છે, પણ જેઓના ગુનાહ માટે ખરાં જોખમદાર તો તેઓનાં મા બાપ હોય છે. એક શખસનાં પાપ તેની ત્રીજી અને ચોથી ઝોલાહ સુધી નડે છે એ કહેતી બોલેબોલ ખરી પડતી જાય છે.

ન્યુયોર્કમાં રહેતી એક સ્ત્રી એક નાટકકાર થવાને અતી હોંશ ધરાવતી હતી તેણીએ હંમેશ દરમયાન સંગીત નાટકો અને ખીજ ખેલોમાં નિરંતર હાજરી આપ્યા કીધી. તેનું પરિણામ એ અવ્યુ કે જે સ્ત્રી નાટકકારોની ખરાબરી કરના તેણી ઇચ્છતી હતી તેઓના જેવો સોંગ બજવનાતું તેણીના નાના છોકરાએ શરૂ કર્યું. ત્રણ વર્ષની વયે આ છોકરો પોતાની માનો ધાધરો પહેરી વાજીત્રોના અવાજની સાથે સાથે માવા અને નાચવા લાગ્યો, અને તેની બધી દમછમ એવાં તો ખુશી અને કુનેહ બરેલી હતી કે નાટક તકતા ઉપર તે ઉધરેલો હોવો જોઇયે એમ બધાં લોકો ધારવા લાગ્યા. પણ તેની માતાએ તેઓની ખાતરી કરી આપી કે તે બાળકના જન્મ અગાઉ નાટકશાળામાં તેણીની ચાલુ હાજરી અને નાટકના તકતા ઉપર ઉતરવાની તેણીની અચામ ખાહેશનું તે પરિણામ હતું. સ્ત્રીની માફક પુરૂષનો પાત્ર પણ આ છોકરો બજાવતો હતો તો આ દાખલો ખાતરીપૂર્વક કહેવાતો નહિ. એક છોકરા તરફે તે બાળકને કોઇ બોલાવે તે પણ તે બાળકને મમતુ હતું નહિ. એક છોકરી તરફે તેણે જન્મ્યો હતો એવું ધણી છોકરીઓએ ઇચ્છ્યું છે, પણ આજ એક છોકરો દાખલો તોંધાવ્યો છે જેમાં એક છોકરાએ છોકરી થવા આગ્રહ કર્યું.

## અન્ય બાળ બરદાશ.

બીજો એક દાખલો નોંધાયેલો છે જેમાં એક છુટીને નાસી જતા ઘોડાથી ગભરાઇ ગયેલી એક હમેલદાર સ્ત્રી, જેણી તે કમરમાં સખત દુઃખારો થતો હતો, તેણીએ પેતાના બન્ને હાથે તે દુઃખનો ભાગ મજબુત દાખ્યો. જ્યારે તેણીને ત્યાં એક નાનો બુચો અવતર્યો ત્યારે તેની કમરે ઘોડાના જેવા ખડખડા બાલ ઉભા દીરવા હતા, અને જ્યારે તે છોકરો કાંઈ કારણસર ચીરડાઈ જતો ત્યાં ગુસ્સે બનતો ત્યારે ઘોડાના ખંખારવાના જેવો અવાજ કાઢતો.

## પુખ્ત બીજ એજ સારી ઓલાદ.

ધણીવાર આપણે છોકરાઓને સ્ત્રી સરખા કામજ અને છોકરીઓને પુરૂષના જેવા ખડતળ દીઠા છે. હમેલ દરમ્યાન જન્મ પામનાર બાળકથી ઉછેરી જતીના બાળકની મજબુત ખાહેશ ધરાવવાથી આ કુદરતી હાલત નીપજે છે. ગર્ભ ધારણ થવા પછી જતી બદલવાનું કાર્ય બહુ મોડું થઇ પડે છે. બહતો બામદો ઉપર ધ્યાન ન આપતાં પ્રજનાં બલાં માટે જે ચોજ ધણી અગત્યની હોય તે વિષે જો માતાપો માહિતી ધરાવે તો ગર્ભ ધારણ કરતી વેળાએ છોકરો તા છોકરી સુકરર થઇ શકે.

ઢોરઢાંક ઉમેરવાનાં કામમાં બહુ મહેનત અને સંભાળ લેવાય છે, કારણ કે તે ધણી કરનારા જાણે છે કે તેમ કીધાથી જનવરોની ઓલાદોનાં સુધારો કરી તેની કિંમત વધારી શકાય છે. પણ મતુબની ઓલાદમાં સુધારો કરવાનું કદી તેઓને સુઝ્યું છે? કશ્વરની મોડવણ ઉપર ત્રાપ મારવાને શું તેઓ બીહે છે? તેઓનાં ધરમાં જતાં ઉતરતી પંકતી તા બાળકો નજરે પડે. કારણ કે કુદરતી દર્શનથી મળતા ધકાની તેઓ દસ્કર કરતા નથી. જો જનવરી અને વનરપતિ વર્ગમાં ખીચવણી કરી સુધારો કરી શકાય તો પછી મતુબ પ્રજના પણ તેમ થઇ શકે.

એક માતાને માટે આ સઘળી બામતો ધણી અગત્યની છે, કારણ કે તેણીના બારીક સમયે જે વિચારો તેણી યોખે છે તે મહત્વનું પરિણામ નીપજાવે છે.

## દેશનમાં ન વખત કાઢો.

એક બુવાન પરણેલો સ્ત્રી પેતાનાં પહેલાં બાળકના જન્મમાં અત્યંત ક્રોધાળુ કિંવસેમાં પેતાનાં સગાં વડાઓને ત્યાં બામકાંચ બધા સ્ત્રી હતી. યોડકમાં તેણી માતાપદે પહોંચે એ વિચારથી તેણી મૂકી કુશળ-

વાળી અને અમુખી બની મધ હતી. તેણીને હિરડીયા થવા લાગ્યા અને તેણી એટલી તો અપ્રિય થઇ ગઇ કે બધાં તેણીથી દુર નાસવા લાગ્યાં. થેડુંકમાં તેણીને ત્યાં એક છોકરી આવતરી, તે પણ તેણીની માના જેવી સ્ત્રીલક્ષ નીકળી. રાત દિવસ તે રડ રડ કરે અને તેણીની માને જરા કરારે ખેસવા ન દે. એ ઉનાળા વીતા બાદ પાછી આ બાઇ પેલાં સગાંઓને ધરે મધ. તેણી આ વાર પણ હંમેશદાર હતી. પણ તેણીનો સ્વભાવ તદ્દન ફેરવાઈ ગયો હતો, તેણીની વૃત્તિને લીધે તેણીનાં પહેલાં બાળકને કમનસીબ હાલતે આવેલું જોઇ ખીન્ન બાળકમાં તેનાથી ઉછટીજ આસિયત ખીલવવાને તેણીએ ઠેડાવ કોષો. ગર્ભ ધારણ થતાંની સાથેજ સુલેકશાંતી સિન્નાય બંધું કાંઇ તેણી ઉભું થવા દેતીજ નહિ. સત્ય, નેકી અને સૌદર્યની તેણીએ ખોલવણી કરવા માંડી. પાછા સ્વભાવનો એક વિચાર પણ તેણી આવવા દેતી નહિ. પણ પોતાનાં બાળકને તેણી જે રીતનું ખનાવવા માંગતી હતી તેનું એક સુંદર ચિત્ર હંમેશ પોતાનાં ખ્યાલમાં તેણી રાખતી; તેથી ખીજ વેળાતું બાળક નેકી અને સૌદર્યનો એક નમુનો બનીને આવ્યું.

### આર બાળક કેમ પેદા કરી શકાય ?

કાંઇ કદાચ એમ કહેશે કે એ તો બંધુ ડીક છે, પણ ગર્ભ ધારણ કરતાં અને જન્મ આપતી વેળાએ સાધારણ વૃત્તિ દેખાડતી કેટલીક માતાઓએ તેનાથી ઉછટીજ આસિયતાં છોકરાંઓ જન્મ્યાં છે તેનું શું ?

તેનો જવાબ આ છે કે બાળકો ઉપર માત્ર ઉડી લાગણીઓથીજ છાપ પાડી શકાય છે, આપણા સાધારણ અને ધડી ચપકો આવતા વિચારો ઝાઝું કરી શકતા નથી. ઉંડું ધર ધાલી બેઠેલાં અને એકાગ્ર ચિત્તે થયેલા વિચારોજ પ્રદર્શિત થઇ શકે છે. " માનવી જેવું વિચારે છે તેવું બને છે."

### એકજ દાખલો વાંચો.

મેસીલીબનની માતાને મારે કહે છે કે તેણી એક ગામડિયણ સ્ત્રી હતી અને તેણીની જીંદગી ગરીબાઇ અને સખ્ત વહીવટમાં પસાર થઇ હતી. એવું કહેવાય છે કે ધણીક વેળા તેણીને એમ ખોલતાં સંબળવશમાં આવી હતી કે જો તેણીને ત્યાં કાંઇ બાળક જન્મે તો તે મહાત્મ નીવડે અને સુલેકશીલ અને ગરીબાઇ જેનાથી તેણીની જીંદગી કચડાઇ મળે.

હતી તેનાથી તે બચી જાય. અંતઃપ્રેરણાથી તેણીને એમ લાગ્યું કે એક બાળકની આસપાસના સંજોગો અને હાલતો કેવી પ્રકારનાં બનાવવાં એ તે બાળકની માતાના હાથમાં છે. જે કે તે કાયદો તેણી જાણતી હતી નહિ તોપણ અભણપણે તેણી તેનો અમલ કરતી હતો, અને તેનું પરિણામ ચોક્કસ નીવડ્યું. તેણીનાં બાળકે એટલી વિખ્યાતી કાં મેળવી તે તેણી જાણી શકી નહિ. તેણી તે કાયદો જે જાણતી હતે તો તેણીના જે દીકરાની જીંદગીનું સેવટ મહાન કારકીર્દિ પછી આવી દિલગીરી બધું આવ્યું તે દીકરાની મોટાઈ કેવી તદ્દન જુદાજ પ્રકારની હતે ! તેણી જે તે કાયદો જાણતી હતે તો કુલ મનુષ્ય પ્રજા માટેના ક્યા, માયા અને પ્યારના પાઠો કેવા તેણી તેના ઉપર ડાસાવતે ! તેણી જે તે કાયદો જાણતી હતે તો તેણી નીર્ભય શોખને કેટલા પવીત્ર બનાવી શકતે !

### પ્રસૂતી વખતે સાહુચેતી.

ધણીકે ઓઝોની પ્રસૂતી વખતે યાને છુટકારો થતા સમય અમુક વખતે તાણુ યાને Convulsions થાય છે. આ નીસાણી ખરાબ અને ધારતી બરેલી છે. આજકાળ એવી બાઇઓની બરદાસ કરનાર વર્ગ કાંઇ બહુજ કેળવાયેલો હોતોજ નથી. કે પોતાનું ભેંજી વાપડી ઉપાય કરે. આજકાળ પારસી કોમ મોટે ભાગે સુવાવડખાનાનો લાભ લે છે, તેથી તેઓ માટે કાંઇ કરીને શરૂ પરિણામ નિપજે છે. કાકે એવાં મહંકે કાંઇક જોઇતી સગવડ તુરત મળી શકે છે, તે સ્વચ્છતા તેમજ આરોગ્યના નિયમ observation ઉપર કામ થાય છે, તેમજ એકબીજા ધરતીમારક વચ્ચે પડી કાંઇને કાંઇ ઉપાયો કરતું નથી તેમજ તે બાઇને પણ કંટાળો લાગતો નથી એ છતાં ત્યાં તો સુધારો ચાલુજ છે ને છેલ્લી ઢગ ઉપર ત્યાં બાળકોની બરદાસ લેવાનું કામ ચાલુજ છે એવાં સુધરેલાં દેશોમાં જવાણુ બાનુઓને Midwives And nurses ને તાલીમ અપાએ છે અને ત્યાં સ્કુલોમાં પણ એવી રીતની ખાસ તાલીમ અપાએ છે કે એવી કેળવણીથી દેશની પ્રજામાં બહુજ શયદો થયેલી છે, આવા તાલીમ આપનાર ખાતાં અનેક સ્કુલોમાં ખોલવા જોઇએ છે, અને સદાપ્ત સુધરાઇ ને છેલ્લી રીતી મુજબ જવાન બાઇઓને એવુંજ માતાપણુ શીખે તેવું ઉમદા શિક્ષણ આપવું જોઇએ છે.

આજકાળ તો જવાણુ છોડીઓ દરેક સ્ત્રીમાં કેમ આસપાસે ને થું ખાણું, થું પહેરણું, તેનું મુલ્યે જ્ઞાન હોયું નથી તેમજ ક્યાં સે કસરતોના

શબદાઓ-ખીખીરાની સારવાર વગેરેનું જ્ઞાન નથીજ. ખત્રે જે નહીં જેનાં ખાતાંઓ છે તેમાં કાંઈખી રીતે વધારો કરવો જોઈએ, ને સુઝાવક વખતે સારવાર થઇ શકે એવા પુષ્કળ ખાતાંઓ Maternity Homes ગરીબો ને અજ્ઞાનવર્ગ માટે હાલ તો ઉભા કરવાની બહુજ જરૂર છે કે તેથી કાંઈક રીતે આબકાલ જે બાળમરણ્ય પ્રમાણ્ય ભયંકર રીતે વધેલું છે તેમાં થોડાક સુધારો થઇ શકે.

બાળકોની જતન લેવાના ખાતાંઓ જો કે હિંદમાં કાંઈક મઠકોએ હાલ ચાલુ છે, ને જોઈતો સુધારો થાય છે પણ તે બહુજ ધીમો છે.

**ગર્ભપાત (Miscarriage) યાને અકુરે માસે**

**બાળકનું પડી જવું.**

સ્ત્રીઓમાં આવા દાખલા પુષ્કળ બનતા રહે છે. અનેક કારણોથી આવા બનાવો બને છે તેના ઘણાક કારણોમાં નિચળાં મુખ્ય છે.

અણુજની દવા ખાવાથી, હદ બહારની કસરત કર્યાથી. ગર્ભસ્થાન (Displacement) ખસી જવાથી, નબળા બાંધાથી બચ્ચુ મરણ્ય પામી આથી, ચાલુ ગરમ પાણીના દુશથી, અતિથે થંડો જીલ્લાબ લેવાથી ચાકચી નાખનારી સુસાફરીથી, કુદકા માર્યાથી, અંદરના બાગમાં દર્દો કે કોમ દર્દની ગાંઠ Tumor હેય ત્યારે ગર્ભાશય કાઢખી દારણે ખીલીન શકે ત્યારે, ગર્ભાશયના સોજાથી.

આ ઉપલા કારણો શરૂઆતથી દુર કર્યામાં આવે તો આ જીવલેણ પીડાકારી દુઃખ દુર થાય તેમ છે-આવા દુઃખમાં જીને પહેલા નબળાઇ બાને છે. જાઓ, થાપા, કળવા માંડે છે, પેડુમાં દુઃખારો થાય છે થોડું ઘણુ લોહી પડે છે-એવી સ્ત્રીઓએ બીજાજામાં ધોરજથી સુખજ રહેવું, ઉઠમેસ કરવીજ નહી, ને હલકોજ ખેરાક લેવો ને તે લાઇનના ડોક્ટરની ઘુરત સલાહ લેવી સારી છે.

**પુખ્ત ગર્ભાશય.**

સારી ને સુંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો આધાર તે દેશની સ્ત્રી ઉપરજ છે. જેવી સ્ત્રીઓએ અને કુશીયાર અં હશે તેવાંજ ને બાળકોને જન્મ આપશે, તે તેજ બાળકો દેશને શાયદે કરશે, એકમમ હિંદમાં બાળલગ્નથી અનેક



રીતે દુષ્ણતા માં નિર્બળ પ્રજા પેદા પડે છે તે ખીજી રીતે સ્ત્રીઓનાં બહુક  
સ્ત્રીતરના દર્દોથી બાળક નાતવાન ને દુષ્ણત આવતરે છે, અનુચાર કમરથી  
એમ કહેવામાં આવેલું છે કે એક સ્ત્રીને લગભગ ચાલીસ વખત રજાદર્શન  
થવા પછીજ તેનું ગર્ભાશય સારા પુખ્ત બાળકો પેદા કરે તેવું જાણે છે,  
હર મહિણે ઉંમરે આવેલી સ્ત્રી ઋતુવંતી થાય છે અને તે દીવસથી સોળ  
દીવસ સુધી સંસાર વ્યવહાર કરવાની મર્યાદા છે.

### અતઃકાવ. Menses વખતે સાહુચેતી.

અતઃકાવ વખતે દરેક સ્ત્રીઓએ પુરતી આસાએશ લેવી, -પણ શરીર ને  
મનને વધુ એકેનત આપવીજ નહી, એકદમ થાંડું પીણું લેવું નહી તેમજ  
મસાલાતો ખોરાકનો ઉપયોગ કરવોગ કરવો નહિ. આ રીતી પ્રમાણે ચાલ-  
વાથી અટકાવ નિયમિત રીતે આવશે ને તંદરોસ્તી પણ સારી રહેશે.

જ્યોત્તે પેદાક વિધાનો થોડોકખી અભિયાસ કરેલો હશે તેઓ  
સહેલથી વીચારી શકે કે, એક સ્ત્રીનું ગુહસ્થાન તે સંતાન પેદા કરવાનું  
સ્ત્રેત્રજ છે, અને પુરુષરૂપ ખીજ તે વીર્યજ છે. તો પછી વગર ઋતુએ  
ખીજ વાવવામાં આવે તો જોવાં ફળો આવે યા આવે તેવાજ છેકરઓ  
પેદા થાય એ માટે ઋતુવંતી સ્ત્રીઓ માટે એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે  
તેઓએ એ દીવસોએ બહુ ઉ-હુ-કે કહવું-યા તીખુ ખાવું નહી, ખરાબ  
શખ્દો બોલવા નહી. આંજણ આંજવું નહી. રડવું યા તો મોટે સાદે  
બોલવું નહી, એ માટે કહે છે કે-રજસ્વળાના દીવસોએ બહુ સુએ તો  
ત્યાં પછી પેદા થયેલી એબાદ ઉંધણુસી આવે. આંખ આંજે તો બાળ-  
કોની આખોથી દેખાય નહી-જે સ્ત્રી તે સમય ન્હાય તો બાળક દુષ્ણ  
અવતરે-તેજ શરીરે એબાવે તો બાળકને કેદનો રોગ થાય છે-નખ ઉતારે  
તો ખરાબ નખવાળું બાળક પેદા થાય-જે એવાં સમય હશે તો બાળકોના  
હોદ-દાંત-ટાંગણુ જીવ કાળા થાય છે.

બહુ બોલવાથી બાળકો ખડેરા અવતરે છે. તોશન કયાંથી બાળકો  
મસ્તીખોર ને દીવાના જેવા થાય. માટે સારાં કરજદો પેદા કરનાર સ્ત્રીઓ  
રજસ્વળા ત્રણથી છ દીવસો સુધી સારી રીતે નિયમપૂર્વક ચાલે તો  
ત્યાં પછી મજ રહેવાથી પેદા થતું બાળક નિરોગી ને આસુકું જન્મ  
પામશે કે તેથી માતાને કુદરતીજ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે.

## હમેસા વેળાએ સ્ત્રીની જવાબદારી શું છે ?

હમેસાકાળ દરમિયાન એક સ્ત્રી ઉપર જે ફર્જ આવી પડે છે તે વિષય ઉપર જો કે સાધારણ લોક મુઠલ ધ્યાન આપતાં નથી તોપણ પહેલીજ નજરે તે અભ્યાસ કરવા લાયક દીસે છે. મનુષ્ય પ્રજા અને પ્રજાકીય ખાસિયતોને કાયમ બનાવવામાં આપણી જીંદગીના દરેકજ બનતા બનાવો ભાગ લે છે એમ જ્યારે આપણે સમજીએ છીએ ત્યારે તે અભ્યાસ બહુ સહેલો થઈ જાય છે. ખાનદાન વિષેના વિચારો આપણે પડતા મેળવા જોઈએ, અને આપણા જીવનના બધા અને ઉચ્ચ વિચારોને આપણા કાર્યથી સંબંધિત કરી આપણા જોઈએ, કારણકે આપણે તે ધરાવીએ છીએ એમ ધારી લઈએ છીએ, પણ વખત આવે તે દર્શાવી શકતા નથી. જો એક ઉચ્ચ પ્રજા વિષેના સુંદર ખ્યાલો આપણને પોતાને લાગુ પડી શકતા નહિ હોય તો આપણી ફર્જ છે કે બવિધની જોલાદ ઉપર તેના છાપ આપણે બેસાડવો, અને તે પણ એવી વેળાએ કે જ્યારે તેમ કરવાની આપણને તક મળે.

ઓ મારી બહેન, તારાથી બની શકે એટલા વિશ્વાસનું બખ્તર તું સજ અને તારા બાળકના પિતા થનારને તું દરમાત્ર કે સંબંધ કરતી વેળાએ તને ઘટતું માન આપે, જેથી તારાં જીવનની આશાઓ ફળીજીત થાય અને જે જીવ તાં વિચારો અને કાર્યોના પુરાવા સમાન ઉભાં રહેશે તેનામાં તારા રક્ષકનાં મનનું કુલીનપણું જણાય.

એક દુઃખી માતા પણ મજબુત અને તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ આપી શકે, તેટલા માટે તેણીએ પોતાનું મન તે દિશામાંજ રોકવું જોઈએ. જીવનમાળવાની રીતમાં સુધારો કરવાથી અને દમ અને ખોરાકની ફરજ બહલીમાં મક્કમ હાથે કામ લઈ આજીવનની હાલતોને પ્રસંગોપાત બનાવવાથી આવું સુંદર પરિણામ નીપજવી શકાય છે.

“ આપણી ઇચ્છાશક્તિને વળતો જગત આપવા કુદરત સદા તૈયાર છે, માત્ર આસપાસના સંજોગો ઉપર તે જવાબતો આધાર રહેલો છે.

“ બહેન દુનિયામાં વિચાર એક એવું તત્વ છે કે જેની સાથે આપણને કામ લેવું પડે છે, અને વિચારને કાંઈ હદ ન હોવાથી આપણને લાઝમ છે કે આપણાં હૃદયની ઇચ્છાને અતુલરતી તેની ધ્વનીઓને ગતી આપી તેના ઉપયોગ અને ગેરઉપયોગ વિષે માહિતી મેળવી હમેશા શ્રેષ્ઠ પરિણામો નીપજાવવા. વિચારથી ગતીમાં મેળાયલા આપણા ખ્યાલો ઉપર કાણુ રાખતાં

આપણને તુરત જણાશે કે દરેક કાર્યોમાં કુદરત ધણી સહેલ છે; આપણને જે કાંઈ કરવાનું છે તે તેની ઉપર ઘટતું ધ્યાન આપી તેની પુરે લાભવાતુ છે.

“કુદરતમાં હેવાતિ ભોગનતી દરેક ચીજ જાતીભેદ ધરાવે છે અને દરેક ચીજ, પછી તે એક અણુ હોય, યા અનેક કોષ ધરાવતી હોય, તે હવા હોય યા પાણી, ખનિજ પદાર્થ હોય, છોડવો હોય, તે દરેક ચીજ ભેદબુદ્ધિ યાને બેપણું ધરાવે છે.

“ ગર્ભ ધારણ કરતી વેળાએ જે છત્તા બહુ પ્રખળ હોય તે પ્રખણે નર યા નારી જાતી જાહેર થાય છે.

“ આ જમતમાં નાનામાં નાની પણ એવી કોઈ ચીજ નથી કે જેમાં જાતીભેદ બે માંહેલું એક લક્ષણ બાહ્યર પાડતું ન હોય. તે ઉપરથી આમ ઠે છે કે શુક્રજીવ જાતીભેદ ધરાવે છે તેમજ રક્ત બેપણુંવાળો જાતીભેદ ધરાવે છે. કાણુમાં રાખનારી શક્તિ તેજ દોરવનારી શક્તિ છે અને માત્ર તેજ શક્તિ રતેલ મેળવે છે તેથી આમ માનવું કુદંતી છે કે જાતી નક્કી કરવા માટે કાણુમાં લીધેલો અને દોરવેલો વિચાર આપણા સંબંધમાં આવતું સર્વથી મોટું તત્વ થઈ પડે છે.

“ ગર્ભ ધારણ કરવા અગાઉ હ અઠવાડિયાં સુધી સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધના ઉશ્કેરણી કરનારા ગરમ પડે એવાં બાણીપીણીથી દુર રહેવું. તે અરસામાં અનાજ, ફળફળાદી, મેવો તથા થોડીજ તરકારી વાપરવી પડેછેના આ હ અઠવાડિયાં દરમ્યાન જાતી નક્કી કરવી અને ગર્ભ ધારણ થાય તે વેળાએ વિચારને દ્રઢ બનાવવો.

“ મનશક્તિ અને બીજી ખાસ શક્તિઓ બાળકમાં ઉતારવાને તે શક્તિઓ ઉપર ગર્ભ ધારણ થાય તે વેળાએ વિચારને એકાગ્ર કરવો.”

માઝદરનાન શીક્ષક ડૉ. હનીશની “ Inner Studies ” માંથી ઉપલા ફકરાઓ ટાંક્યા છે અને આ બાબત ઉપર મારાં વાંચનારોજોતું ધ્યાન બેંચવા માણું છું કે માનસિક અને મિતેલ તેમજ ગેતીને લગતી બાબતોના બધા અભ્યાસોમાં ડૉ. હનીશના હોદ્દા કરેલો અભ્યાસ બહુ અમુલ્ય છે.

### હમેલદાર સીઓનો બોરાક-

દરેક હમેલદાર સીઓને નવમાસ સુધી બહુજ સંભાળીનેજ ચાલવું જોઈએ. પોતાની તંદરિસ્તી માટે મન ઉપર ફાળવું વિચારો લાંબવાજ ન

જોઈએ. તેમજ કોઈ પણ રીતની ધારતી ન કરવી જોઈએ. ૧લી વાર જે સ્ત્રીઓ હમેશાં રહે છે તે તંદરાસ્તીના અનેક કારણો સંભાળીને ચાલે છે. તે કુદરતી રીતે તેઓ ધારતીમાંથી મોકુદ્ધ રહેશે જો કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ખોરાકની આબરૂમાં પ્રથમ હાથ આપવું જોઈએ. આ ચીજ ઉપરજ પોષણનો ખર્ચનો આધાર રહેલો છે. ખોરાક સાદોજ પ્રતીકારક ને સહેલાઈથી પચે તેવોજ હોવો. ગરમ ખોરાક ખીલકુલ ન હોવો-ફરેક વખતે ધીરજથી ને ચાવી ચાવીનેજ ખાવું કે તેથી પાંચણ કરગ માટે અંદરના અવ્યયોને વધુ મેહેનત ન પડે. એકદમ ન ખાવું. માતો ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું ન જોઈએ. ઉંચા ને જરૂરપતન થાય એવા ખોરાક ન ખાવા. હમેશાં ધીને ખનાવેલી ચીજો, વસાણાઓ ને ખાંડના સીરાની ચીજો ન ખાવી જોઈએ ચીજો ખાધા પછી થોડોક મા વધુ આસાએસ લેવી, એકદમ છુપ્પું પણ ન રહેવું સહેજ શાળ દારૂ પીરામાં અડચણ નથી પણ ન પીધેલો સારો. ખોરાક ગમે ત્યારે ને ગમે તે ન ખાવો પણ નિયમીત ખાવું પીવું જોઈએ. પુરતી ઉંઘની એવી સ્ત્રીઓને વિષેસ જરૂર છે, આવી સ્થિતિમાં કશીખી બારી ચીજ ઉંચક મેલ ન કરવી તેમજ હાથ લાગે ત્યાં સુધી કશુંખી કામ ન કરવું એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો સમય આગસાઇમાં ન કાઢવો પણ ધરતું કામકાજ કરતાંજ રહેવું. જો આ નોકરોથી કામકાજ લેતા હોય તો સાંજે ફરવા જવું ને પગેજ ચાલીને આંગને પુરતી કસરત આપવી કે તેથી અવ્યય અંદર બરાબર પોષાય ને પોતાના શરીરના દુષ્ટો ઓછા થાય.

### હંમેશ વખતે ખોરાક, મન-શક્તિ અને નિયમો.

માતાઓ માટેના ખોરાકના સલાહ ઉપર “ Inner Studies ” ઉપરથી આ તાત્પર્ય નીકળે છે. “આળકને માટે સારો અને પુરતો પુષ્ટિકારક ખોરાક મેળવવા ધડુંની બનાવેલી સર્વથી સરસ વાણીઓ ખાઓ, એક કપ બરી આખા ધડું રાતના પાણીમાં બીજવી રાખી ધીમા અંગાર ઉપર ચાટી સાત કલાક સુધી બાફીને લેઓ; વળી ફરોજ થોડાક તડકામાં તૈયાર થવેલા ધડુંનો વિટો પણ લેઓ. અને તેની સાથે બહુ થોડી તરકારી અને ખીજ પુષ્ટકા તાજાં ફળો લેઓ. બારલીની કાણ અને ખીજ એવા અનાજનાં પીણાં લેઓ. ખમીરથી બનાવેલી રોટી, દીનના ડાબાઓમાં રાખેલા ખોરાક અને કેકથી દૂર રહેજો. દરાખતું શરબત અને આળુ અવરનવર લેતાં રહેજો.

“આ ખાસ બાબતો ઉપર મહેનત લઈ બાળકની મનશક્તિ ખીજ-

વવાડું માતાના હાથમાં રહેલું છે. તે માટે ગર્ભાગળના પહેલા ત્રણ મહિના બહુ સાદી છાંદગી ગુળરવી જોઇએ અને તે અરસા દરમ્યાન જાતજાતની ધડુંની વાણીઓ બહામ અને ખીજો મેવો અને પુષ્કળ ફળફળાદીનો ઉપયોગ કરવા જોઇએ.

“તે પછીના ત્રણ મહિના એટલે ચોથા, પાંચમાં અને છઠ્ઠા મહિનામાં “રાષ્ટ્ર” નામનાં જવની થોડીક વાણીઓના તેણીના ખોરાકમાં ઉમેરો કરવો જોઇએ અને ચીકાં ફળોના છુટે હાથે ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

“છવટના ત્રણ મહિના દરમ્યાન વધારે તેલ ધરાવતો ખોરાક લેવો જોઇએ, અને ઘડું ઉપરાંત ખારલી, એટ અને ખીજો અનાજ લેવો જોઇએ. બહાર નીકળી જતી તરકારીઓ જેવી કે કાચી કાખી, સેલરી, ખીટ, પ્રસાદ જથામાં ચોળાઇની ભાજી અને થોડાં ગાજર, છુટથી લેવા જોઇએ.”

### છુટકારા વખતે રાખવી જોઇતી સંભાળ.

ડૉ. હનીસ પોતાનાં બાળકોમાં વધુ સલાહ આપે છે કે છુટકારાની અઠવાડિયાઓ અમાઉ સ્ટાર્ચનો (ચોખા-પટેટા, ઇ.) ખોરાક બહુ સંભાળથી લેવો જેથી વજન મધ્યમસરનું થા જરા ઓછું રહે; દરથી દરદર કરવી, પણ ઘેડેસ્વારી, નાચ વગેરે થાકવી નાખનારી કસરતો લેવી નહિ; કોઠો છાંદ રાખવો અને કમજાત જેવું હોય તો કોઠો નરમ રાખનારી તરકારી, ફળો વગેરે લેવાં. બાળક મજબુત અને સંગીન હશે તો પણ ઘણું ભારી રહેશે નહિ. તેથી છુટકારો બહુ સહેલ અને દુઃખ રહીત થશે અને માતાને જલદી સાજા થવામાં કાંઈ જોખમ નડશે નહિ.

### નાલ વિષે સાદુચેતી.

નાલ છુટો પાડતી વેળાએ યાદ રાખવું જોઇએ કે તે બહુ ટુકો નહિ કપાય તેમજ બહુ લાંબો પણ રહી નહી જાય, કારણ કે તેમ થવે ખોરાક પાચન કરનારાં અંગો બગડી જાય છે. છોકરો હોય તો ટુકડી ઉપરની આમડી ઢીલ કીધા વગર જેટલી ખેંચાય એટલી પછવાડે ખેંચવી અને એ રીતે કેટલોક વખત સુધી કરીજા તેને નહવાડતી વખતે કપાં જવું. છોકરી હોય તો સફાઈથી ચાપાં વાટે ટેડ સુધી કપાં કરવું. જો કાંઈ છોકરાના બાબમાં ટુકડી આમડી તુરત ખેંચાઈ ચકતી ન હોય તો કાંઈપણ ઢીલ વગર સુનત કરાવવી. જાતીસક અંગોમાં કાંઈપણ

ખામી જણાતાં તુરત કોઇ શસ્ત્રવૈદ આગળ બાળકને લઇ જવાની તેવજી સલાહ આપે છે જેથી માખીપોતી ચિંતા મટે અને બાળકનું દુઃખ જાય.

### માતૃપીતાની જવાબદારી.

જ્યારે આપણી આસપાસની સ્ત્રીઓના વિચાર કરી સરખામણી કરીએ છીએ ત્યારે તે ઉપર વિચાર કરવાની આપણને રજા પડે છે અને આપણુ અજાયબ થઇએ છીએ કે આપણી સારી યા માઠી સ્થિતિ લાવનારી બાબતો ઉપર આપણે એટલું યોગ્ય ધ્યાન કાં આપ્યું હશે ?

જનવરી શરીર રચનાનાં અગોની કાર્યશક્તિથી એક જનવરને સંપૂર્ણ હાલતે લાવી શકાય છે એમ માનવી જાણતો હોવા છતાં તેજ કાયદો તેના ભાઇજાંધની ગુચ્ચવજીભરી કાર્યશક્તિ અને ખીજી ઉચ્ચ શક્તિઓને લાગુ પડતો જ્યારે તે જોતો નથી ત્યારે શું તે એક વિચિત્ર માનસિક ચમત્કાર નથી ? માનવીએ પેતાને સંપૂર્ણ જનાવેલો છે એ તેની હિંમતિનું એક મહાન સત્ય છે. માતૃપિતાની સમજદારી જે કુદરતના કાયદા સાથે હમકાર બની જીવ ધરાવતા દરેક આકારને સંપૂર્ણતા તરફ લઇ જાય છે તે માનવી અને તેની જીદી જીદી શક્તિઓ અને શક્યતાઓને સંપૂર્ણ જનાવવાનું ઉત્પન્ન કરનાર સાધન છે. એક ધૌર્જીગટન, એક લીકન અને હજારો મહાન વિરલાઓ જેઓની જીદગીનાં વૃત્તિતો નોધાયલાં નથી તેઓએ જે યોગ્યતા અને શક્તિઓ દેખાડી હતી તે યોગ્યતા અને શક્તિઓની આ કેવી બ્રહ્મતા ? કે પિતાની ઓલાદનો ઉત્પત્તિને માટે લોકો જનવરો પેદાશના તબક્કા ઉપર ઉતરી પડે છે. માત્ર રચૂળ શરીર અવયવ રચના, પછી તે ગમે એટલી સુંદર અને સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેનાથી મનુષ્ય કદી મોટો યા મહાન થતો નથી. મન અને રવાનની શક્તિઓ અને તેના હકાવજીભર્યા અને પરોપકારી ઉપયોગના પ્રમાણમાં એક પુરુષ યા સ્ત્રી મોટાં મહાન અને સુંદર બને છે.

તમારી ખાસીયત તમારા બાળકમાં ઉતરે છે.

માનવીની ત્રેવડી ખાસીયતને પુષ્ટિ આપી તેની દેરવજી કરવા માટેની યોગ્યતા અને શક્તિ કુદરતે સ્ત્રીને પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર તરીકે બક્ષી છે. બાળકની જન્મ અગાઉની કેળવણીમાં શારીરિક સંપૂર્ણતા અને માનસિક અને નૈતિક વૃત્તિ સમાધ જાય છે. વિદ્યા અને હુનરની બધી દીક્ષાઓમાં એક સમજદાર માતા તરફની જન્મ અગાઉની દેરવજી અને

કેળવણીના પરિણામો સાથે કોઈની પણ બરાબરી ના સરખામણી થઈ શકે નહિ. ડાહી પવિત્ર માતા એક શ્રેષ્ઠ કારીગર છે. માતાપિતા બનવાની સમજદારી જોનાથી મનુષ્ય પ્રજાનાં શ્રેષ્ઠ ખીલવણી થવા પામે છે તેને માટે ઉપયોગી થવામાં અને તેનું કારણ બનવામાં જ્યાં સુધી આપણી રહેણી રીતીઓ અને આપણા સંસારીક, કેળવણીને લગતાં અને આર્થિક મંડળો સાંધનરૂપ બનશે નહિ ત્યાં સુધી ખરા સુધારા આપણુ હાંસલ કરી શકીશું નહિ-ત્યાં સુધી ખરા સુધારા અને છુટાપણું આપણે ધરાવતા થઈશું નહિ. દરેક મા બાપની તેમજ દરેક સંસારી મંડળોની નેમ એક પ્રજાના શુણને અને નહિ કે તેના જરૂરને જોવામાં છે.

પોતે જે શક્તિઓ ધરાવે છે તે જ્યારે એક ઓરત સમજતી થાય છે અને જ્યારે પોતાનાં બાળકમાં સ્વકાણુ ઉતારવાને માટે તેણી પોતાને કાણુમાં રાખે છે, ત્યારે ખાવા પીવાની ધમ્મણો જુરસાઓ અને હવસો તે બાળક ઉપર કંદી ફેલે મેળવશે નહિ; ધણીમાંથી તરીકે બેલગામ આપમતલખી જુરસાઓ તેણી ઉપર ફારી જતાં નથી, પણ જ્યારે જીવના ઉડાણમાંથી વહેતા ખાલેસ પ્યારથી ઉત્પત્તિ કરવાના કાર્યમાં તેણી જોડાય છે, ત્યારે તેણીના અપુટ પ્યાર અને આશા ઉમેદથી એવાં બાળકો તેણી હસ્તીમાં લાવે છે કે જેઓ બેહસ્તનાં રાજ્ય માટે તૈયાર હોય છે.

**માબાપની મોટીમાં મોટી જોખમદારી શી છે ?**

માતાપિતાપણું જે જીંદગીની સર્વથી મોટામાં મોટી જોખમદારી છે તે ઉડાવો લેવા માટેનું કાંઈપણુ શિક્ષણ પુરું નહિ પાઠશાળામાં આપણી કેળવણીની રીતીઓ દુઃખદાયક રીતે અપૂર્ણ છે.

લકાઈઓ માટે યાહોમ કતલ ચલાવવાના બોલો મેળવવા કાળે બાળકો જીવવાની ફર્જથી સદીઓ સુધી ઓગત દબાયલી હતી. એવું બલિષ્ઠ ભાખવામાં આવ્યું છે કે કેટલાક કાળે રક્ષિયા દુનિયા ઉપર હુમલો ચલાવશે. લશ્કર અને સત્તા જે બળ અને ઝલુન દર્શાવે છે તેના બરસા ઉપર આ આગાહી કરવામાં આવી છે, જે આપણા દેશની માતાઓ પોતામાં રહેલાં બળની સમજ મેળવી તેની કદર જાણે અને સંપૂર્ણ પ્યાર જે માતૃત્વનો ખાસ હક છે, તેનાથીજ ઉત્પત્તિ કરવામાં કાર્યમાં જોડાય તો આત્મચાવ અને બહુચાવ સંધર્મો લાગશે અને

લગાયક બારકસો થઇ શકે તે કરતાં પણ વધુ બળવાન અને રક્ષણકર્તા આપણા દેશના લોકો મારે થઇ શકે.

ખરું માતૃપદ તમે ક્યારે મેળવશો ?

જગતમાં ફોતેહ મેળવવાનું સર્વથી ટ્રેષ્ટ સાધન પ્યાર છે. મનુષ્યમાં એ પ્યાર ઉત્પન્ન કરવાનું સર્વથી ઔષ્ટ સાધન માતૃપદ છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે બ્યારે માતાનો પ્યાર દુનિયા ઉપર અમલ ચલાવશે. તે વેળાએ લડાઇના બારકસો અને ગોળીઓની હસ્તી પણ રહેશે નહિ.

ઓ મારી બહેન, તું બીદાર થા, તારાં પ્રતાપી કાર્યની પીછાન તું કર, એવા દીકરા-દીકરી તું જણ કે જેઓ સુલેહ, શાંતિ, મોહોબત, અને બ્રાતૃભાવથી ભરપુર પ્યારનું એક મંડળ ઉભું કરે, જેથી હાલ ઉતારણાં તરીકે કરેલી બંદગી ખરી પડે કે—“ઓ ખુદા ! તારું રાજ્ય હયાં આવે, જેમ બહેશ્તમાં થાય છે તેમ પૃથ્વી ઉપર પણ તારી મરજી માફક સમજી થાય !”

ઉત્તમ બાળક કેમ પેદા થાય છે ?

એક સારી સ્ત્રી પોતાના પતિનું મન હરેક રીતે જીતી શકે છે તેમ સુંદર સુંગાર કરી-મારી વાતોથી તે પોતાના ચાલુ નિર્દોષ પ્યારથી. મારે દરેક પરણેલી સ્ત્રીઓએ તે મરદોએ એક વાત લક્ષમાંજ રાખવી કે—જો એક અસુક સ્ત્રીને ઝગતુ સ્થાન પર્વતિયિ-પૂર્ણિમાં-અમાસ ને આઠમે આવતી હોય તો ખાસ કરીને તે તિથિએ ચતુર્થવ્રત પાળવું જોઇએ, અમાસ અને પૂનમને દિવસે પૃથ્વી ઉપર સૂર્ય અને ચંદ્રમાતું આકર્ષણ હંમેશ કરતાં વિશેષ હોય છે. સ્કુલમાં અભ્યાસ કરનાર દરેકા જાણતાજ હશે કે અમાસના દિવસે ચંદ્ર-સુરજ એ બેક સીધી લીટીમાં પૃથ્વીની એક બાજુએ, તે પૂનમે પૃથ્વી એક બાજુ ચંદ્ર તથા બીજી બાજુએ સૂર્ય સીધી લીટીમાં હોય છે. મારે એવો ખુલ્લોજ નિયમ છે કે કોઇ પણ પદાર્થ ઉપર એકથી વધારે વસ્તુનું આકર્ષણ જો સીધી લીટીમાં થતુ હોય, તો તે વિશેષ અસર કરે છે, તેજ મુજબ અમાસ અને પૂનમે સૂર્ય-ચંદ્રના એકઠા મળેલા આકર્ષણથી પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણ, પાણી તથા સ્થાવર જંગમ પ્રાણીઓ ઉપર વિશેષ અસર થાય છે.



એક નિયમ પ્રમાણે તમે જોશો તો ચાલમ પડશે કે અમાસ અને પૂતમે ફરિયામાં વિશેષ ભરતી થાય છે તે સમય ખીમારો માટે ખીકટળ ગણાય છે, કોકે ખીમારીનું જોર તે દિવસે વધુજ રહે છે.

આ સમય દમના ઠંડિઓને બહુજ ખમવું પડે છે એ ખુદ્ધી રીતે જણાયલું છે, એ ઉપરાંત ખીજા અન્ય મહા પ્રજા જ્યારે પૃથ્વીની કાઠપથ્ય બાજુએ સીધીલીટીમાં એકથી વધારે આવે છે ત્યારે તેમનું એકદું મળેલું આકર્ષણ પણ પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણ, પાણી તથા રસાવર ભંગમ પ્રાણીઓ ઉપર અસર કરે છે, પણ તે સૂર્ય-ચંદ્ર જેટલી કરી શકતા નથી. કારણ કે સૂર્ય પૃથ્વી કરતા વિશેષ ઓટો છે, અને ચંદ્ર વિશેષ નજીક છે એ ખીજા મહા બહુજ દુર છે તેમજ ને નહાના છે,

આ ઉપરથી એક ખુદ્ધું અતુમાન ખેંચાય છે તે એજ કે અમાસ ધુનેમે સૂર્યચંદ્રનું એકદું મળેલું આકર્ષણ પૃથ્વી ઉપરના તમામ પ્રાણી-જીના શરીર ઉપર અને ખીજા પણ ઝીંગે જોવી કે નદીઓ, તળાવો, ધ્રોણ, કાંડો વગેરે ઉપર ખરાબ અસર કરે છે માટે એ દિવસો સીસંગ કર-વોજ નહી, કારણકે તેમ થવાથી બળ ઘટે છે અને તેની અસર તે પેદા થકતા બાળક ઉપર થાય છે ને તેનું શરીર ખોડખાપવાળું ને નમળુંજ પેદા થાય છે. વૈદકવિદ્યાના આધારે જોશો તો આપણા લોહીમાં પાણીનો આમ બહુજ છે, તેથી કરી તે સમય એ પાણી ઉપર કુદરતી આકર્ષણ થાય છે અને આસકરી પુરવ કરતા સ્ત્રીઓ ઉપર તે દિવસોએ ચંદ્રનું આકર્ષણ વધુજ હોય છે માટે યૌદ્ધ અમાસ, કાઠમ અને પુનમે પુરવ સ્ત્રીના વોર્ય આદિ ધાતુઓનો યોગ વિષમ થઇજાય છે માટેજ એ સમય બાપુદાન માટે અતુકલ વધી અને ખીજે સમય તે સંધ્યાકાળ, સંક્રાંતિ-કાળ, અપોરનો વખત, બરખીરાતનો વખત સંસારવ્યવહાર માટે સારો નથી. આજકાલ ઓત્રી ગણતરી ક્યાં થાય છે ? ગુપત્યુપ સધળું ચાલું જાય છે. પ્રજા તેના ધ્રોણ અનેક કામમાં પેદા પડતા દુખાળા બાળ-કેન્દ્ર છે, અને ખીજરીતે જે નિર્જાળ બાળકો પેદા થાય છે તેના નીચલાં અનેક કારણો છે, જે સી સાથે સંબંધ કરી તેને બિતરના હોય, તે સી કમરવળા હોય, કમને ને ખીકટે ગર્ભાધાન થઇ હોય, જેના ઉદયમાં મેમ નહાય, ઉમરમાં ઓટો હોય-હીનાખોર-મીન રહેનારી-સંધ્યાસી-દુખી-ઈ-માળકેલી આસન રાખનારી હોય તેઓના બાળકો દોમી ને કુખ-લાલ અવસ્થા છે ને એક કે એ વર્ષમાં સ્વર્ગવાસે મહોંઝીજ જાય છે કે તે બાળકોમાં ન ખારસો વધારો, ઉપર કારણોથીજ થતો, રહેતો છે.

માતા તેવું બાળક.

એક અનુભવી કેળવાયેલી ને થંડા સ્વભાવની સ્ત્રીને માતાની ભેખ-  
મદારી વિષે થોડુંજ જણાવવું પડશે; પણ જે કમબાકી ઉછાછળો ને બીન-  
અનુભવી સ્ત્રી કદાચ માતા થઈ, તોપણ તેને પોતાના નહિ ખીલેલા ગુણો ને  
બીનકેળવણીથી બહુજ ખમવું પડશે. બાળકને બચપણથી જ સારી રીતે  
ઉછેરવું, તેને સંભાળવું, તેની અનેક જતનો, દુઃખો વગેરેની જો તેને થોડીબી  
માહિતી ન હોય તો જાને માટે તુકસાનકર્તા છે. સુધરેલી અનુભવવાળી  
દુશીયાર સ્ત્રી એક માતા તરીકેના અનેક ગુણો બહુજ સહેલથી ધારણ  
કરી શકશે ને પોતાના બાળકને માટે પણ અતિષે કાળજી ધરાવી શકશે.  
કાંકે છોકરાં કેળવવામાં માતાનો હાથ સરખાતમાં બહુજ હોય છે. દરેક  
માતાઓએ પોતાના બાળક માટે જેટલું થાય તેટલું કરવું જોઈએ.  
બાળકની તંદરેસ્તી ને બાંવણના સુખો માટે પોતે થોડીધણીબી કષ્ટિ વેડીને  
પોતાના સર્વોત્તમ સાધણોથી બાળકની બરદાસ કરવી થોડાજ છે.  
બાળકની જતનમાં ખોરાક, પીણું, તેની સ્વચ્છતા, તેની કસરત, હવા  
પાણી, દુઃખ, દવા ઉપર સારોરીતે લક્ષ આપવું. પોતે અધભાસી બની  
સધજો બોલે પોતાના નોકરવર્ગ ઉપરજ ન છોડવો; પણ દરેક ચીજો  
ઉપર જાતીજ દેખરેખ રાખવીજ જોઈએ.

બાળકને હીનતવાન બનાવવું, નિશ્ચિત માલસાની ટેવો પાડવી,  
ખરાબ ચીજો ને ટેવોથી દુર રાખવા, ખરાબ શબ્દો ને કામોથી બીનમા-  
હિતગાર રાખવા, પ્યારભરી લાગણીઓ ને ટેવો શીખાડવી, બોલવા માલ-  
વામાં અદ્વગબંદાજો રહે તેવીજ ટેવો પાડવી, બાળકના દેખતાં તમોએ  
ખોટા કામો ન કરવા, મોટે ન બોલવું ચા હાથે ન મારવું, વારંધડીએ  
ખાવાતું ન આપવું, તેમજ એકદમ લાડપણું ન દેખાડવું ચા એકદમ  
કરકમળ પણ ન કરવું, બાળકને ચીરડવું નહી તેમજ તેની બોહસ પણ પુરી  
પાડવી નહી. પણ તે ઉપરથી તેતુ લક્ષ દુર કરવું, ધરણ્યાં બનતા સુધી ન  
પહેરાવવા, તેમજ ખાવાતુ નામ, ધરતુ નામ, મોહલો વગેરે પ્રથમ બોલતા  
શીખવવું. ખરાબ શક્તિવાળું ને નિશાજે જઈ ન શકે તેવું હોયતો નિશાજે  
પછીજ મોહલવું. બાળકનું શરીર ખાસે ઉધરભાર વધે ને સારી રીતે  
કસરત લાય તેવીજ રમતો ઉપર બનતા સુધી તેતુ લક્ષ પુમાડવું. જાન-  
પણે તેના શરીરના અવ્યયો બગડે નહીં યાનો હાથ પગો કે આંખમાં  
ખામી ખુખી ન રહી તે માટે તકેદારી રાખવી.

બાળકને દરેક કામો, કસરતો ને વીચારો પોતાની ભેજેજ કરે તેવીજ

ટેવા પાડવી ને ફરક રતુ પ્રમાણે કપડાં પહેરવાવા ને તેજ પ્રમાણે ખોરાકની પણ જતન લેવી, રક્ષક કે બાહારની સંગત ઉપર બનતા સુધી થોડીખી દેખરેખ રાખવી ને સ્કુલનું લેક્ષન વગેરેના નીચમે ઉપર વારેપડીએ લક્ષ્ય ખેંચતાજ રહેવું. એ ઉપરાંત તમારી શક્તી પ્રમાણે ખીજી અનેક ચીજોની, ને માતાની મોહીથી લગડાવવી ને ખર્ચ કરવો પણ તે તંદરસ્તીના નીચમેને અનુસરવું હોય.

**એક પિતાએ પોતાના હાન્યોને કાળુમાં રાખવા જોઈએ.**

એક પિતાનો જીમ કરવાને માટે ઇશ્વરે તેને આચાર્યબુદ્ધિ અને મિત્રોષ પ્રકૃતિ બક્ષેલાં છે. વખત હવે આવી લાગ્યો છે જે વેળાએ આ બાળેના પોતાના સર્વોત્તમ હકોની પીછાણ કરતાં એક સ્ત્રી શીખશે અને જે ચીજો ભૂતકાળમાં એક પુરૂષ તેણીને માટે નિર્માણ કરતો તે તેણી પોતે બળવશે. માણસે જાનવરો તરફથી કહાપણના પાઠ શીખવા જોઈએ. કયે વખતે એક બાળકનો જન્મ આપવો તે નક્કી કરવાનું કામ માદા બળવે છે અને ગર્ભ ધારણ કરે ત્યારથી ખીજવાર ગર્ભ ધારણ કરવાની હાલતે આવી પુરે ત્યાર સુધી સહવાસ કરવાથી તેઓ તદ્દન પરહેજ રહે છે. પ્રેરણાબુદ્ધિ જે જાનવરી ખાસિયત છે તેની વિસ્તારવેલો વધારવાની ઇચ્છા બહુ બળવાન હોય છે, કારણ કે તે જાનવરી બુવન ઉપર રહે છે, પણ મનુષ્ય જેણે પોતાની માનવીના દેહમાં માનસિક અને આત્મિક તત્વો ખીલવ્યાં છે તેણે તે પોતાની જાનવરી વૃત્તિ ઉપર કાંતુ મેળવવો જોઈએ.

જેના ઉપર સિતમ ગુજર્યો હોય તે જ્યારે એક ગુનેહગાર શખસને માટે જનાવર, દોગ, હેવાન વિગેરે વિશેષણો વાપરે તે કુલ જાનવરી વર્ગ, જે કુદરતી પ્રેરણાશક્તિનો ગેરઉપયોગ કદી કરતો નથી, તેની નિંદા કરવા સમાન છે. ગટરમાં પડેલા એક છાકટા આદમી આગળ એક ગાય ઉભી રહી પુચ્છકારથી પોતાનું માથું હીલવી જાણે પોતાનાં મનમાં પુછતી હોય કે “આને તમે દોર કહો છો.” એવું ચિત્ર દોરનાર ખરેખર ધણો હોશિયાર હોવો જોઈએ. એ હાલતને તેનાં અરાં રૂપમાં તે ચિતારો જોઈ શક્યો હતો અને આગળે ઇચ્છીશું કે બધાઓ તેમ કરી શકે.

ઉત્તમ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક હાલતે પુણેલી સ્ત્રી પોતાના અંતરમાં રહેલા મીનો મારફતે હસેશ જન્મે આપ્યા કરતી હોવાથી શારીરિક પરિચામ ઉત્પન્ન કરવાનું તેણી હમેશ પશંદ કરતી નથી અને બળજોરીથી તેમ થઈ અટકાવની તેણીએ દોશીય કરવી જોઈએ. આ

બાબતમાં પુરુષનો સઘળો વાંક કાઢી શકાય નહિ. નીચ હવસો તૃપ્ત કરવાની ખાહેશ જન્મથીજ તે લાવે છે તથા તેમ કરવાની તેને તાલીમ મળે છે. સંપૂર્ણ એકદીલી અને પ્યાર જે ઉંચ મીનાઇ હાલતમાં પ્રાપ્ત થઇ શકે છે તે હાલતે પુરુષને લાવવાની સ્ત્રીની ફરજ છે.

### હંમેલ ને ખોરાકની પસંદગી.

હંમેલકાળ દરમ્યાન સ્ત્રીએ દરેક જાતના માંસના ખોરાકથી પરહેજ રહેવું જોઇયે, કારણ કે તે ખોરાક જન્મનારાં બાળકમાં જનનવરી હાલત ઉત્પન્ન કરે છે. અનાજ, ઓલીવ તેલ અને તાજાં ફળો ઉપર તેણીએ નિર્વાહ કરવો જોઇયે. અનાજ મગજનો ખોરાક હોવાથી કોષમય સ્નાયુઓ બાંધે છે જ્યારે માંસના ખોરાકમાં એ શક્તિ ગેરહાજર છે. તેથી જનનવરી ખાસિયતની ખીલવણી થતી જઇ તેને જોશ મળતું જાય છે, જે આપડે પાછળી જીંદગીમાં એક માણસના જીવન અને વર્તણુનું નખખોદ વાળે છે.

બાળકને ઉધારવાના વખત દરમ્યાન માતાએ અનફળશાક ઉપર યુગ્મરો કરવો જોઇયે, કારણ કે તેનાથી તેજી મનશક્તિ, અને ચપળાઇ આવે છે અને તેને લીધે તે બાળકને જીંદગી દરમ્યાન પોતાના બાઇખંધોમાં સારો લાગ મળે છે.

જો આખાં કુટુંબને માટે તરકારી અને શણકાદી પુરાં પાડવામાં આવે તો તેની અસર ધણી અને બાળકમાં તુરતજ જોવામાં આવશે. તેઓના જોરસાઓ શાંત બનશે, તેઓના સ્વભાવ સમતોલ હાલતમાં, માયાળુ અને ઉદાર રહેશે અને જોરસાઓ ઉપર બહુ સહેલાઇથી તેઓ કાબુ મેળવી શકશે.

એક વેળા એક ડાકટરને તેનાં ખાતું શાહકનાં છોકરાંઓનાં હદ બહાર ચિદમ્ભાજપણાં માટે દવા આપવાને બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તે વેળાએ તેણીએ ફરમાદ કરી કે તેણીનાં નાનાં ત્રણ વર્ષનાં બાળકને પણ તેણી જોર કરી શકતી ન હતી; તેણીનું બાળક એવો તો યુસ્સોદર' સ્વભાવ ધરાવતું હવું કે કાંઇ ગંભીર કારણથી એમ થવું હોવું જોઇએ એમ તેણીને ધારતી લાગી.

ડાકટરે કહ્યું: “ તમારાં બાળકોને શું ખોરાક આપો છે ? મારી ખાતરી છે કે તમે ખોરાક આપતાં હશો. ”

“ કંઈ, હા, અંબરનવેર જેરા માંસ—કાંઇ કદાચ જેરા વધારે. એ

લોકો હંમેશાં તે માગે છે અને એનાથી તો એ લોકોને શક્તિ આવે છે. " પેલી માતાએ જવાબ આપ્યો.

આ સંભળતાંજ ડાકટર હાહા પડ્યા. તેવજુ બોલ્યા, " કંઈ કંઈ નહિ. ગોસ્તની એક જરા કમરસ પણ એ લોકોને આપવી નહિ. એ લોકોને દુધ ને રોટી, શેવકળ અને દરાખ આપો; અને છ મહિનામાં તમે જોશો કે લઢતાં વઢતાં કુમારાં બીલાડાંનો અવતાર છોડી તમારાં એ તણે છોકરાંઓ ફરેસ્તાઈ ખસજતના ગુફે ગુલાબ બની રહેશે. "

એ નુસ્ખો પેલી માતાએ અજમાવ્યો; અને તેનું ધારેલું પરિણામ આવ્યું. મારામારી અને ટંટા બપેડા ધીમે ધીમે બંધ પડ્યા; અને તે બાળકો કલા સરનાં, નરમ સ્વભાવનાં અને બધાં સાથે હળીમળીને ચાલનારા થયાં.

“ માતાનું અજ્ઞાન-ઓલાઈનો નાશ. ”

દુઃખી માબાપોને પ્રભની ઉત્પત્તિ કરી દુર્બળતા અને દુઃખની કાયમ હસ્તિ લાવવાની કાંઈ સત્તા નથી. તંદરોસ્તી, જોર અને સુખ જે દરેકનો જન્મથીજ ભોગવવાને હક છે તેનાથી બાકાત રહેલાઓનાં કટકે કટકે થોભતાં સરખસ કરતાં બીજો દયાજન દેખાવ કયો છે ? નિર્દોષોને હળી ઉદાસ એકલી અટુલી અને દુઃખી જીંદગીમાં સમડાવવાનું અધેર પાપ માબાપો બહુ મોડેથી જાણે છે.

એક બાળકની ખાસિયત તેની માતા તરફથી મળે છે એમ પૂર્વના મુલકોના રહેવાશીઓ જાણતા હોવાથી તેઓ વિચાર અને હેતુમાં એક માતાએ પવિત્ર રહેવું તદન અવશ્યનું છે એમ ધારે છે. પુરૂષ અને સ્ત્રીને માટે નીતિનું એકજ ધોરણ હોવું જોઈએ એમ હવે રશ્તે રશ્તે બધાં કમુલ કરે છે. એક પુરૂષની જોખમદારી પણ એક સ્ત્રીના જોટલીજ છે. અસરનો પડછાયો જે એક પુરૂષ નાંખે છે તેટલા કાળે સ્ત્રીની મારફત પુરૂષે પણ વિચાર અને વર્તણૂકમાં નેક અને અપો થવાનું અવશ્યનું છે.

હવે ખરી કેળવણીની શરૂઆત કયાં રે કરશે ?

હાલનાં આપણાં શોક આપણાં બાળકોને માટે શું કરે છે ? તેઓના જન્મ પછી તેઓને સુંદરમાં સુંદર પોષાકમાં સજ કરવામાં આવે છે અને તેઓની ખુબ સંભાળથી અરદાસ કથામાં આવે છે. સંગીત, કુતર અને વાકચતુરીનો ઉમેશ તેઓની કેળવણીમાં કરવામાં આવે છે, અને પાશ્વ દેસની મુસાફરીથી મુકર કરેલો અભ્યાસક્રમ પુરો થાય છે.

પણ આ સઘળું કીધા પછી વર્ષોની ઝહેમત અને કાળજીનાં પરિણામ આપણે શું દેખાડી શકીએ છીએ ? અરશોસ ! ધણી વેળા નેકી નીતિમાં નખળાં અને નિરાશાભરી જીંદગી ગુળરનારાં માણસો ! આવાં અફસોસ-કારક પરિણામ નીપજવાનું કારણ માત્ર આજ છે કે આપણે સર્વથા અગત્યની—માતાની કેળવણીને—નીસારી મેળી છે, જે એકલીજ ગર્ભકાળ વેળાએ શિક્ષક બને છે.

કેળવણીની સઘળી શાખાઓ જે કે અગત્યની છે, તોપણ જન્મ અગાઉ મળતી કેળવણી, જેની ઉપર કુલ મનુષ્ય પ્રજાનાં સુખ અને આખાદીનો આધાર રહેલો છે, તેની સાથે સરખાવતાં તેઓ સઘળી કુચ ખીસાદ વગરની થઈ પડે છે.

નાનપણથીજ નીતિ અને પ્રમાણિકપણનાં માર્ગ ઉપર ચલાવવાની એક માતાની કોશિશ છતાં, જ્યારે તેણીના વહાલો દીકરો યા દીકરા આડે રસ્તે જાય છે, ત્યારે પેલી જીગર ટુટેલી માતા કેવી રીતે તેઓને માટે પ્રાર્થના કરે છે ! તેણીનાં મનની મૂર્તિઓ તેણી ભાંગી ગયલી જોય છે અને કદાચ દુઃખ અને નિરાશામાંજ તેણી કાળવસ પણ થઈ જાય છે. પણ જો તેણી જાણતી હોતે કે જન્મની ગાઉ પણ બાળકને કેળવી શકાય છે, તો તે સદૃશ્યો જે તેણીએ જન્મ પછી પોતાના બાળકમાં ખીલવવાની વ્યથા કોશિશ કરી ની તે સદૃશ્યો તેણી આ અગાઉથી શરૂ થયેલી કેળવણી ખીલવી શકતે.

એક સ્ત્રી જે કુદરતી કાયદાને વીસારી મેળે; તો પછી તેણીનાં બાળકને નમુનેદાર બનાવવાની તેણીની ગમે તેવી ખાહેશ હોય તોપણ કાંઈ વળતું નથી. ભલે તેણી તેને શિખામણ આપે, કેળવણી આપે, તેને માટે પ્રાર્થના કરે, પણ તેણીની ઉચ્ચ ઉમેદોમાં તેણીને નિરાશાજ મળશે. તે કેળવણી જન્મ અગાઉ શરૂ થવી જોઈતી હતી. જે જે સદૃશ્યો પોતાનું બાળક ધરાવે એવી ઇચ્છા તેણી રાખતી હોય તે સઘળા સદૃશ્યો એક માતા આપી શકે છે. તે બાળક જ્યારે મોટું થાય ત્યારે તે તેનાથી વેળાનું જવું નથી, કારણ કે તે સઘળા સદૃશ્યો તેના પુરુષ પોતાનો એક ભાગ બને છે અને દમ લેવાનું જેટલું કુદરતી છે તેટલાજ કુદરતી તેઓ બની જાય છે.

એક નમુનેદાર પ્રજાની જાળવણીનું કામ અવિચ્છની માતાઓના હાથમાં રહેલું છે. સાધારણ આદમજાતનું અત્યાનપણ ક્યાંથી પણ દૂર થઈ શકતે નહિ. દુનિયાનો છુટકારો કરવા માટેનો એકલો ઇલાજ માતાઓની કેળવણી છે અને એ કામ દરેક જણે બજાવવું જોઈએ.

**હંમેલવાળી સ્ત્રીઓએ શું કરવું જોઈએ.**

હંમેલ વખતે ચાને ગર્ભાવસ્થામાં દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના સંરક્ષણ માટે પોતાનું શરીર ને કપડાંઓ હંમેસા સાફજ રાખવા, બાંગ દરેક રીતે સ્વચ્છ રાખવું—મુસાફરી બનતા સુધી કરવી નહીં—ગાડીમાં કે મોટરમાં કે ત્રેનમાં મુસાફરી સમય સાફચેતન રહેવું. બાંચકા આવે તેમ કરવું નહીં. પુરૂષ સંગ બંધ કરવે; ખાવા પીવામાં અંદાજે રાખી, સોજી ને થોડુંજ ખાવું, ગુરસો દેખાડવો નહિ. મોટે તાજીને બોલવું નહીં, કશુંકો કરવો નહીં—રડવું નહીં—ખરાબ વિચારો કરવા નહીં ને ખરાબ કામો કરવા નહીં તેમજ બાળ લેવો નહીં, શરીર ઉપર બાર લેવો નહીં. તેલ વગેરે ચોળાવવું નહીં, થાક લાગે ત્યાં સુધી કામ કે કસરત કરવી નહીં, તરસુ ન રહેવું તેમજ છુપ્યું પશુ ન રહેવું જોઈએ, તમારી મીનસ ખુશ ને સ્વભાવ ને કામો આનંદ ઉપજાવે તેવાજ કરવા—રાખવા, સાચા પુરૂષોના જીવન ચરિત્રો વાંચવા તેમજ ઉદ્યોગો રહી—કળા કૌશલ્યવાન પુરૂષોના ચરિત્રો વાંચવા, ધર્મ ઉપર લક્ષ આપતાજ રહેવું—ખરાબ સ્ત્રી પુરૂષોના સંબંધજ એકદમ છોડી દેવો—દંદિઓને—કદરૂપા પુરૂષ સ્ત્રીઓને કોઢવાળાને, ઉપદેશવાળા યા કોઈપણ પ્રકારના ચેપી રોગવાળાને જોયા ન કરવું, કાંકે તેનો છાપ મર્મ ઉપર પડે છે, ને એવાજ બાળકોને જન્મ થાય છે માટે ઐટલુ યાદ રાખવું કે સારાજ કામો કરવા ને સારા માણસોનીજ સંમત રાખવો. સારા વિચારો ઉત્પન્ન કરવા કે તેથી પેદા થનાર બાલક નિરોગી—મજાદુર ને પ્રુષ્ટ રીતે પોષાયણજ અવતરશે માટે માતા થનારી દરેક બાઇઓએ એ વખતમાં પોતાનો સમય માન ભરી રીતેજ કાઢવો ને હુલકાઈ કોઈખી રીતે કરી પોતે દુઃખી થવું નહીં જોઈએ.

**હંમેલદાર સ્ત્રીનો પોષાક.**

ગર્ભવંતી દરેક સ્ત્રીઓએ કપડાં હંમેસા છુટા ને ધીલાજ પહેરવા. કારસેટ—બોડીસ વગેરે એવા નુકશાન કરતી ચીજો નહીજ પહેરવી કપડા સશઘ્નવાળા ને મુક્તાજ પહેરવા, તંબ કપડાંથી શરીરના બાગો ખીસતા નથી—તેથી બાળકના દુધની જે ફ્યોદો થાય છે તેથી ધણાક જણા અણુ-જણુ લો ન હશે, માતા તરફથી બાળકને દુધ નથી મળતું તેવું કારણજ એ છે કે શીસોપાંદરીથી અકલ વગર માતા પોતાના શરીરને ખીસતી અટકાવે છે તેથી પુરુંતું દુધ બાળક માટે ઉત્તમ અલ્પ થકતુંજ નથી, તાંબટ કપડાંથી શરીરની અંદરના અવ્યયો ઉપર જ્યાં પડે છે તેમો બોળે છેવટે મર્મ ઉપર પડે છે—પછી દુઃખાવો ઉત્તમ થાય છે ને કટલીક વખતે મર્મ અણુ

ખીસતો નથી ત્યારે બાળકો મૂરદાળ જેવા અવતરે છે તે બે પાંચ કે ૭ થી ૯ માસમાં અનેક રોગોથી રીખીને માર્ગ લાગે છે, માટે બહાર પેલાને ભપકો ન દેખાડતા પોતાના બાળાના સારા ભવિષ્ય માટે ને પોતાની વંદેશસ્તી માટે આવી ગંભીર જુદો સ્ત્રીઓએ ન કરવી.

હમેશ્વર સ્ત્રીઓને થતો અનેક દુઃખો.

જ્યારે સ્ત્રી ગર્ભવંતી થાય છે તે સમય નવ માસ સુધી કાંઈ ને કાંઈ રોગો દુઃખો વગેરે થાય છે તેમાં નીચલા મુખ્ય છે. હાથ પગો ઉપર ને દીઠ ઉપર સોજા (Smellings) વારેધીએ ઉલટી (Nausea and Vomiting) અતિસાર (dianhoea) કબજાબાત (Constipation) મોંદુ બગડી જાય ને ચાલુ થુક આવીયા કરે, કોઈપણ કારણથી લોહી પડીઆ કરે-પીસાળ વધુ આવે-વારેધીએ થોડી થોડી આવે, એકદમ બંધ થઈ જાય, માથામાં ચાલુ દુખારો, હાથ પગની કલતર, કમરમાં દુઃખારા, ખાવા પીવામાં અનરૂચી વગેરે વગેરે ચાલુ દર્દો થાય છે. એવા દર્દોના બચાક અંગ્રેજી ને દેશી વનરપતિના ઉપાયો મળેલા છે પણ આ રથળે આપવા યોગ્યજ નથી. કાંકે ઉપાયો, તેના શરીરના બાંધા, તેના આસ-પાસના સંજોગો તેની કાયનાથ વગેરે વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે તેથી અનેકો અરામર ન અજમાવે તેમજ રૂઠુ, હવા બોરાક વગરેની વિગતો, જે ડાક્ટરો અનેક પરપુછ કરીને જાણી શકે ને પહોંજ આપી શકે એજ સાર છે.

હમેશ વખતે થતા રોગો ને તેનો પ્રકાર આ પુસ્તકમાં ને ઉપર જણાવેલો છે ને ખીજા જે જે મુખ્ય રોગો જે થાય છે તે નિચે મુજબ છે; કોઈવાર પેટની ચામડી તણાય છે-પગે સોજા આવે છે તાણુ જેવું થઈ આવે છે. ઉધરસ થાય છે દાંત દાંડમાં દુઃખારો થાય છે, મસા ઉભરી આવે છે, કલેજમાં આગ બળે છે-પેટમાં દુખારો થાય છે-થોડાક ચાલુ તાવ રહે છે-પવન દોડે છે-શરીરમાં કળતર થાય છે-ગુલા ભાગમાંથી પાણી પડે છે, એ સમગ્રું ગર્ભવખતે થાય છે. એ માટે દેશી ઉપાયો છે. પણ એ રળુ કરેલા નથી, કાંકે તે આજકાળ કોઈ પોતાના ઘરમાં કરી શકેતુજ નથી. માટે અનુભવથી જે જે ઉપાયો પોતાના કુટુંબમાં ચાલુ રાખેલા હોય તેજ કરવા સારા છે. હમેશા જ્યારે પેટ નિયુ નમે, આસમાં ખીલકુળ હરકત ન હે.ય, ધડીપડી પીસાળ થાય, કેડમાં-જાંઘમાં ને પીઠમાં દુખાવો થાય-પરદો થાય-કોળી થાય, ગુલા ભાગ બીતોજ રહે ને પાણી બહુ નિકળે ત્યારે તેથી સ્ત્રીઓએ જાણવું કે થોડાજ દિવસમાં ગર્ભનો પસવ



થશે અને જેમ સમય નજદીક આવે તેમ તે સ્ત્રી સાથે દરેકાએ આનંદથી વર્તવું ને તેને વધુ કષ્ટ ન થાય તેવા ઉપાયો ચાલુ કરવા કે તેથી એવી સ્ત્રીને ઉત્સાહ વધે. નવળી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતા આજકાલ બહુજ કષ્ટ વેઠે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે તેઓએ ચાલુ કરતો લેવાનો માહવરો નહીં-તેથી આંગ કસાયલું ન હોવાથી કષ્ટ વધુજ લાગે છે, ને ઘણીક વખતે બેસુદ્ધી જેવું થાય છે, અનેક વખતે એવી નાણુક નિર્જળ સ્ત્રીઓને આંકડી પણ આવે છે એ ખરાબ છે, કાંઈ સમય નેશ ઉપર વધુ જોર પડે છે, કાંઈ વખતે માર્ગ ન્હાનો હોય છે માટે હથીયારની મદદ લેવી પડે છે, કાંઈ વખતે કાપ મૂકવો પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં જ દરેક તબીબી રાખવી જોઈએ અને એવા સમય કોઈ હુશીયાર માણસોનીજ ખાસ જરૂરી મદદ લેવી ને છુટકારો થયા પછીનો બરાબર બંદોબસ્ત કરવો નહી, તો જરા પણ કસરથી એવી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે આ સંસારસુખમાંથી રદ થાય છે.

### સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં થતી ખીમારીઓ.

ઘણીક સ્ત્રીઓ બાળકને જન્મ આપે છે ત્યારે ઘણીક વખતે નરમ ચાતો સખત તાવથી પીડાય છે. આ તાવ અંદરના ભાગમાં રહેલી ખામી-થીજ થાય છે. એ તાવને *Interperal fever* યાને સુવાવડનો જેરી તાવ યાને “ સુવારોગ ” કહે છે. પ્રસવ થયા પછી પેટની અંદર દુઃખારો ચાલુ રહે છે કાંઈ વખતે થંડી લાગીને તાવ ચઢે છે, શરીર ને હાથ પગો જેમ જેમ વધુ દુઃખે છે તેમ તેમ તાવ વધે છે, નાડી ધીમી ચાલે છે, સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં થતી ખીમારીઓમાં ચાલુ પીશાબ જરાકજ થાય છે. કંઈક વખતે દર્દી બકબકારો કરે છે. આવી વખતે જો બાઇની સુવાવડ ધરમાંજ થતી હોય; તો પેટ ઉપર ખસખસનો ચાતો ગરમ પાણીનો શેક કરવો. જો પેટ ચઢી આવ્યું હોય તો મરગાને માર્ગે તરપીનતાઇન અને એરંડીયાની પીચકારી ( *Enema* ) મારવી. જરાક જરાક ખાંડી શક્તિને માટે આપવો. કાંઈક વખતે સ્ત્રીની હાલત દીવાના જેવા પણ થઇ જાય છે ને છુટકારો થયા પછીથી મન બમે છે એવું લાગે છે તેની સાથે ઉંઘ પણ આવતી નથી-ચીરડાઉ બને છે સાથે માથુમી દુઃખે છે-ને દીવાના જેવી હાલત થઇ જાય છે, જો શરૂઆતમાં ચાપતા ઉપાયો કારગત નથી લાગતા તો તેની અસરમાં જીવ જાય છે-આવી સ્ત્રીઓને પ્રથમ સ્નાંત રાખવી જોઈએ કે તે માટે એજ રોગોના ડોક્ટરની મલાહની વિશેષ જરૂર છે તેથીજ ઉપાઓ રજુ કરવામાં નથી આવ્યા-સુવાવડ તા ખીમ રોગમાં સ્ત્રીઓને પગમાં ટાંદ વાગે છે ને આંકરાઓ આવે છે-પ્રથમ જાગ દુઃખે

છે ને તે છેવટે સૂરતી લાગે છે—આવી વખતે પગને ટરપેનટાઇન લગાડીને ગરમ પાણીનો શેક કરવો ને પગને ગરમ ક્લેનલમાં વીટાલીને રાખવો. એ ઉપરાંત રક્તસ્ત્રાવ—ગર્ભાશયના રોગો, ઓરના રોગો વગેરે થાય છે—કે તેનો ખુલાસો કરવો આ સ્થળે યોગ્ય નથી.

### સુવાવડ દરમીયાન—કેળવાયલા તબીબોની સારવાર.

સુવાવડ સહી સલામતીથી કરવાને કુશલ સારવારની જરૂર હોય છે. અને તે માટે ખાસ તાલીમ લેવી પડે છે. આ કામ વાઢકાપના ખાતાની એક ખાશ શાખા છે ‘એપેન્ડીસાઇટીસ’ જેનું દરદ થયું હોય કે બ્યારે આંતરડાપર સોજો ચડી આવે છે, અથવા તો પગ ભાંગી ગયો હોય તો તે સઉથી હુશીયાર સરજન પણ બહું સારું કામ કરી શકતો નથી. ખેતરના ઉપયોગી જનવરોને માટે પણ હમેશાં કેળવાયેલો જનવરોનો ડાકટર ખોલાવવામાં આવે છે, તો પછી પોતાની પત્ની માટે અને બાળકના જીવન અને બવીબ્યની તંદુરસ્તી માટે બની શકે તેટલી ઉત્તમ પ્રકારની તબીબી સારવારની કેટલી બધી જરૂર હોવી જોઈએ ?

## માતાની માવજત.

માતાની ગુખાકારીમાંજ બાળકની ગુખાકારી રહેલી છે.

બાળકનું જીવન, તેનું આરોગ્ય અને શરીરના વીકાસનો આધાર મેંડે બાગે તેની માતાની તંદુરસ્તી અને રક્ષણ ઉપર રહેલો છે.

બાળકના જીવનનો આધાર નીચેની બાબતો ઉપર રહેલો છે:—૧ કુટુંબની જરૂરીયાતો માટે પુરતી આવક. ૨ માતા—પીતાની સારી તંદુરસ્તી અને શુદ્ધ જીવન. ૩ ગર્ભવતી સ્ત્રીને વધારે પડતાં કામમાંથી મુક્તી, જોઈએ તે કરતા ઓછો ખોરાક ન મળે તેની ચીંટ, અને ચીંતા તથા ગભરાટમાંથી તેનું રક્ષણ. (૪) ગર્ભાશયી અવસ્થામાં અને સુવાવડ દરમીયાન સ્ત્રીપર હુશીઆર તબીબોની દેખરેખ. (૫) સુવાવડ દરમીયાન આરામ અને ઘટતી માવજત. (૬) બચ્ચાંને માટે ખોરાકમાં ધાવણ. (૭) ધરની અંદર માતાએ બચ્ચાની સમજપૂર્વક રાખવી જોઈતી સંભાળ.

બાળકના જન્મ પહેલાંનાં નવ માસમાં ગર્ભાવસ્થામાં માતાની બેદરકારીથી બાળકને ધૂળ થવાનો જોટલો સંભવ રહેલો છે તેટલોજ જન્મ પછીના નવ માસમાં પણ માતાની બેદરકારીથી બાળકને ધૂળ થવાનો સંભવ રહેલો છે.

### સુવાવડી માતાઓ માટે અગત્યનું.

બાળકનો જન્મ આપને ર માતાએ પોતે ૧૫ દિવસે બહુજ સંભાળથીજ માત્ર સુધનેજ કાઢવાં. કેટલે જવું આવવું નહીં, તેમજ બહુ ચાલવું નહીં, ઉઠ બેસ કરવું નહીં, ગરમ ચીજો ખાવી નહીં તેમજ ખોરાકમાં મસાલો પણ લેવો નહીં, બહુજ ગરમ પાણીથી ન્હાવું નહીં, ઘરનો ઓરડો બહુજ સ્વચ્છ રાખવો, મોરી યા સંડાસ નજદીક હોય તો બહુજ સ્વચ્છ રાખવા, બહુ નરમ જોલાબ જે દરત બરાબર આવતું ન હોય તો લેવો, ખુલ્લી હવા જેમ અને તેમ દાખલ કરવી. ને જ્યાં સુધી આગલી શક્તિ આવે નહીં ત્યાં સુધી વધુ કામકાજ ન કરવું, ને વધુ થાક લાગે તેવી કસરત ન લેવી, પણ અનતા સુધી ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં ફરવું હરવું સારું છે.

### સુવાવડની તાવ.

પહેલી કે ગમે તે વખતે સુવાવડો બાનુઓએ બહુજ સાવચેત રહેવું જોઇએ ને પોતે બહુ સ્વચ્છતા જાળવવી ને જે યોગ્ય નિયમો હોય તેજ પ્રમાણે ચાલવું. જરાખી બેદરકારી અજાનતા કે લાંસરીયાપણ ચલાવી ન લેવું—કાકે એથી તાવ આગળ વધે છે. ને સુવાવડમાં ત્રીજે દિવસે તેવું જોર દેખાય છે, આ તાવ કાંઇક બેદરકારીથીજ જન્મ પામે છે કાકે સુવાવડ પછી ઓર Placenta અને તેની સાથેના છેડા Membranes જે જરાખી અંદર રહી જાય છે તો તેમાંથી એ સુવાવડનો ઝેરી તાવ ચાલુ થાય છે માટે ઉપર દૂજણીયું તેમ એ સમય સારી બરદાસ પુરતી નરસીંગ ને તેજ દુઃખતા ડાકટરોની ખાસ જરૂર છે, એમાં જરાખી અજાનતા થાય છે તો આ કમોતે મરણ પામે છે.

આજકાળ મુંઝમું બહુ સુવાવડખાનાઓ છે પણ ત્યાંથી અનેક રીતોથી ફર્ક થતીજ રહી છે, કાકે એવા રોગના દર્દીઓની સારવાર કરનાર ત્યાં કુશળ તખીખી સ્ટાફ મળે નથી. જે ડાકટરો એ ખાનગી સુવાવડખાના સ્થાપ્યા છે ત્યાં પણ એવોજ કારભાર છે. કુશળતાથી દુઃખની પારખ, તુરત ઉપચો, પુરતો નરસીંગ સ્ટાફ—સારો કારોબાર ને પુરતી જતન થતી નથી એવી અનેક યાદો આજકાળ જન્મ પામે છે તો તેના એક્ષપર્ટ્સે સારી રીતે—બહુ સ્વચ્છતાથી તખીખી લાગણીથી બચેલા ને કેળવાયા સ્ટાફ ને અનુભવી કામેલજ તખીખીથી એવા ખાતા ચાલવા જોઇએ ને ખાસ તખીખ રાત દીવસ હાજરજ હોવો જોઇએ કે તેથી દર્દીનું દુઃખ દૂર થાય ને જાહેરપ્રજા તે તરફ ખેંચાય

આજકાલ તો દરેક ઇસ્પીટાલોમાં ખાસ સીખાઉ રટાફ રહે છે ને તેઓ પાસેજ કામ લેવામાં આવે છે. પછી તે ગમે તે હોય પણ દર્દી ઉપર તે એક અખતરા સમાજજ ચપ્પ પડે છે, એવા ઘણાંક ખાતાઓ છે કે તે સંખાવતથીજ પોખાય છે ને તે કીર્તિ ખાતી જાય છે પણ ત્યાં જરૂરીસમય ઘણાંક દર્દીઓની કોમતી તખીખી મદદો મળતી નથી ને અનેક રીતે દર્દીઓ માર્યા જાય છે કે તેવા ઘણાંક દાખલાઓ બહાર પડીઆ છે કે તેમાં ખુદ તે ખાતાના ડોક્ટરોજ બચંકર લુલો કરીને આડાની સુકકરી કાંઇક રીતે જવાન ખાતુઓના લોગો પોતાના અચાનતાથી ને ખીનઅનુભવથી લીધા છે, આજકાળ એવા ઘણાંક ખાતાઓ છે કે ત્યાં જે કોમે હજારો રૂપીઆ બક્ષિસ તરીકે આપેલા છે તે કામ માટે પણ પુરતી સગવડો નથી ત્યાં અલેજવ બળેજવ જેવીજ સ્થિતિ છે, માટે સંખાવત કરનારે જાણુવું કે પોતાની સંખાવતનો રૂડો ઉપોગ થાય છે કે નહી અને તે માટે ચાંપતા પગળા લઇને એવા નામેસીબરેલા ખાતાની સખત ખચર લેવી જોઇએ કે તેથી સંખાવતની નેમ બર આવે ને તે ખાતાના કારબાર વિષે લોક જાણી શકે.

**માતા થવા અગાઉ સદ્ગુણોને ખીલવવાની કોશીસ કરો.**

હમેલકાળના પહેલા છ મહિનાનાં ચરણામાં એક માતા થનારે માનસિક અને આત્મીક બાબતોનો છાપ તેણીના બાળક ઉપર બેસાડવો જોઇયે; પછીના ત્રણ મહિનામાં શારીરિક રીતે જેવું તેણી તેન બનાવવા માગતા હોય તે બાબે તેણીએ છાપ મારવો જોઇય.

પ્યાર, સત્ય ડહાપણ અને બળનો અંગત નહિ પણ સાર્વજનિક કાયદો માતાએ સ્વીકારવો જોઇયે. પછી તે ગુણો તેણીનાં બાળકમાં ઉતરશે. છોકરો યા છોકરી ગાવે એવી ઇચ્છા તેણીએ કરવી જોઇએ નહિ, કારણ કે તેમ કરતાં તેણીની પસંદગીની ખાસિયતનો છાપ તેણીનાં બાળક ઉપર પડે છે. તેવું પરિણામ એ નીપજે છે કે કોઇવાર છોકરી મરદાનગા બરી નીકળે છે ત્યારે છોકરો બાયલો નીવડે છે.

એક પ્રજા બહુ લાંબા કાળ સુધી શરીરની સંપૂર્ણતાની બહુ ઉંચી ટાંચે ચઢી હતી તેવું કારણ એજ હતું કે શારીરિક ખાલવણો માટે તેઓ ખાસ સભાળ લેતાં હતાં. સુંદર શરીરો ઉત્પન્ન કરવાની માતાની ઇચ્છા બહુ પ્રબળ રહેતી હતી અને નમુના તરીકે સુંદર આકારો હમેશ તેણી પોતા સનમુખ રાખતી. કુશળમાં કુશળ કારોગરોને હાથ કોતરાયલાં સંગેમ-

રમરનાં પુતળાંઓથી ગ્રીક ભોંકાનાં ધર શણગારવામાં આવતાં હતાં અને તેથી દેવીક દેખાવ ધરાવવાને એ પ્રજા શક્તિવાન થઇ હતી.

એક સારૂ બાળક તમો કેમ પેદા કરો ?

શારીરિક સુંદરતાનો છાપ મારવાને એક નસુનેદાર આકાર યા ચેહરો એક માતાએ પોતાનાં ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ યાતો એક સુંદર ચિત્ર યા કાંઇ કારીગરીના નસુના ઉપર પોતાતું લક્ષ દોડાવતું જોઇએ.

એક બાતુ પોતાની સહીને ધર મળવા જતાં તેણીના કાંઇનીંગ રૂમમાં સોનેરી બાલવાળી એક સુંદર ન્હાતી બાળકી ઉપર તેણીની નજર પડી. “આ તમારી ન્હાતી દીકરી કે ?” પેલી બાતુએ પુછ્યું. “કાલે જે ઝોરડામાં હું સુતી હતી ત્યાં ટંગેલી તમારી દીકરીની છબી કેવી આબેહુબ છે !”

“એ કાંઇ મારી બુચીની છબી નથી, પણ જે તેણી છબીનાં જેવી મળતી ન આવતે તો તે અજબજબ કહેવાતે,” માતાએ જવાબ આપ્યો. તે બાળકના જન્મની અગાઉ તે ઝોરડો તેણીના વપરાસમાં હતો. અને પેલું ચિત્ર હમેશ તેણીની નજર આગલ રહેતું હતું. તે ચિત્ર તેણીને બહુજ ગમતું હતું તેથી તેણીએ એવું ઇચ્છ્યું હતું કે તેણીને ત્યાં આવનાર બાળક પણ પેલી છબીવાળા ચહેરા જેવું નીકળે તો કેવું સારું.

કુદરત કાયદા પણ પીછાણે.

જે મિતોઇ કાયદાની માહિતી માતાએ મેળવે તો માત્ર ખુશસૂરતજ હોકારાંઓ જન્મ પામે, જે બરહક અને પ્રસંશાપાત્ર છે. ઉચ્ચ સ્વપણા સાથે મેળાયેલી શારીરિક આકર્ષક શક્તિ જેવું આપણને પોતાને તેમજ બીજાને આનંદ પમાડનાર પીજીતું કાંઇ નથી. સુંદર કામો કરનારો શખસજ સુંદર છે એ કહેતી છતાં પણ બળતું પલ્લું હમેશ ખુશસૂરતી અને સુંદરતાની બાજુએ ઢળે છે.

ઐષ્ટ માનસિક બળ, સંગીત, કળા હુનર, કવિતા, હિસાબી જ્ઞાન, વાકચાતુરી, વિચેરેની કુશળતા બાળકમાં ઉતારવા કાળે તે બાજતો ઉપર માતાએ પોતાના વિચારો દોરવા જોઇએ. તેણીનાં બાળકમાં જે શક્તિ તેણી વધારવા માંમતી હોય તે બાજત ઉપર પોતાતું ધ્યાન રાકવાથી અને તે શક્તિ ધરાવનારાં ભોંકાના સંમાગમમાં રહેવાથી તેણી ધારણું પરિશુદ્ધ નીપજાવી શકે છે.

બાળુઓ જરા જાણો ?

એક છટાલીઅન સ્ત્રી જેણી પોને ઘણા વર્ષ થયાં માતા થયલી હતી તેણી પોતાની એક સહીના દીકરાની ઘણી વખાણુ માતી હતી. એ છોકરો જ્યારે ન્હાતું બાળક હતું ત્યારથીજ તેની વિધવા માતાનું પોપણુ કરવાની દ્રવ્ય તેનાં ઉપર આવી પડી હતી અને તેણી તરફતું તેનું વહાલ ભક્તિરૂપ બન્યું હતું. તે છટાલીઅન સ્ત્રીને પણ દીકરાઓ હતા, પણ તેણીની સહીના દીકરાનું તેની માતા તરફ વહાલ હતું તે તેણીના પોતાના દીકરાઓમા તેણીએ કદી દીઠું હતું નહિ.

પેલા છોકરાને, પોતાની માતાને તેણીના પેલી બરસેદાર સહીને ત્યાં રાખી, બહુ ન્હાની વયે જૂમઘન સમુદ્રની સફરે જવું પડ્યું હતું. એ વર્ષના ગાળા પછી પાછા ફરતા તેની માતાની સહીને ત્યાં એક ન્હાના પરાણુને તેણે દીઠો. થોડા મહિનાનું તે એક ન્હાતું બાળક હતું. જેમ જેમ આ ન્હાતું બાળક મોટું થતું ગયું તેમ તેમ તેનામાં અને આપણા પેલા ન્હાના અમલદારમાં અજબ પ્રકારનું મળતાપણુ દેખાવા લાગ્યું, આઠ વર્ષની ઉમરે પેલું બાળક એટલું તો મળતું દેખાવા લાગ્યું કે એ બન્નેને લોકો ભાઈઓ તરીકે સમજવા લાગ્યાં. ને બાળકની રીતભાત પણ પેલા અમલદાર જુવાનીઆના જેવી હતી. એનું કારણ આ હતું કે પેલા બાળકની માતાની આ ન્હાના અમલદાર પ્રત્યેની વખાણુની લાગણી એટલી તો ઉંડી હતી કે તેણીએ અજબપણે તેનો છાપ તેણીનાં ન્હાના બાળક ઉપર બેસાડ્યો હતો, અને તેણીનાં બીજાં બધાં બાળકો કરતાં તે બાળકનો તેણીનો માતા તરફનો પ્યાર બહુજ વધુ હતો.

ગરીબ માઆપને નાટે અવતરેલી એક છોકરી જેણે તવંગર બની માન મરતબો પામવાની ઘણી ખાહેશ રાખતી હતી તેણી એક શ્રિમંત પણ દારૂડીઆ જવાન સાથે પરણી. આ કબ્જેડાને પેટે એક બાળક અવતર્યું હતું. તેના પિતાની ખાસિયત તે બાળકમાં ઉતરેલી તેઓને તુરત માલમ પડી. જેમ જેમ તે બાળક મોટું થતું ગયું તેમ તેમ તે ખાસિયત જોર પકડતી ગઈ. આજે તે માત્ર ૧૫ વર્ષનો હોવા છતાં એક હાકટા હેવાન જેવો તે દેખાય છે. બોબડો તોતડો આ મુઠ, નથી સરખો ચાલી શકતો, કે નથી ડોક સરખી રાખી શકતો.

આ બીચારી માતાને વર્ષો સુધી વેઠવા પડેલાં દુઃખનો વિચાર કરો. પોતાનાં બાળકને આ હાલતે અજબપણે લાવવા માટે તેણી દોષીત ઠીકે છે.

કારણ કે તેણીના ધણી તરફથી મળેલા છાપ તેણી મારફતે તે બાળક ઉપર પડ્યા હોય તે માટે કોણ શક લઈ જશે ?

આ ઉપરથી આપણુ જોઈએ બીથે કે બહુ જોઈને કે અંગણપણે બીજ રોપવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો પોતાનું કાર્ય કર્યો જાય છે, અને જે જાતની રોપણી કરી હોય તેજ જાતનો પાક ઉતરે છે. માતૃત્વની જોખમદારીઓ જો ઓછો સમજવા માંડે, અમિતાહારપણું અને શારીરિક હવસોની તૃપ્તિ માટે તેઓનેજ હિંમત ચુકવે પડશે એમ જો તેઓ જાણે, તો એવી ચીજોને જેમ તેઓ દાલ અગ્નિપણાને લીધે લ'બાવ્યા કરે છે તેમ ન કરતાં તેને જડ મુળથી ઉખેડી નાંખે.

‘સેન્ટ પોલ’ કહ્યું છે કે:—જે ખુરી ચીજ તે પસંદ કરતો નથી તેજ તે કરે છે. ગરીબ, દુ:ખી માણસ જાતની આજ હાલત છે. તેઓને મન-પસંદ હાલત ઉત્પન્ન કરવાને બદલે તેનાથી ઉલટીજ સ્થિતિમાં તેઓ રીખે છે.

### દુ:ખ એાધે ઉતરશેજ.

એક પિતા સીધી રીતે પોતાનાં બાળકને માનસિક ગુણો આપી શકતો નથી, પણ દુ:ખદરદ, કંઠમાળ અને ખહી અને અસ્વચ્છતાનો ચેપ તે આપી શકે છે. એવાં પણ બાળકો છે જેઓ પોતાના પિતાની સઘળી બલો અને નેક ખાસિયતોના વારસો તેઓની માતા ન ધરાવવા છતાં મેળવે છે અને પોતાના પિતાના સ્વરૂપ જેવા બને છે, પણ એવું કારણ તો એમાં છે કે પોતાના ધણીમાં જણાતા સદગુણો માટે પ્રશંસા અને પ્યાર તેણી ધરાવે છે તેને લીધે આવું સુંદર પરિણામ નીપજવી શકાય છે. પોતાના ધણીનો ચહેરો અને આકાર પોતાની આગળ ચાલુ જોયા કરવાથી અંગણપણે તે મળતાપણું તેણી પોતાનાં બાળકમાં ઉતારે છે, કારણ કે એવી કંઈ માતા છે જે પોતાનો ધણી જે તેણીને મનથી સર્વોત્કૃષ્ટ નમુના રૂપ છે તેના જેવું તેણીનું બાળક ન દેખાય એવું ઇચ્છે ? એમ પણ બને છે કે પોતાના ધણી તરફની બિહિલ યા તિરસ્કારને લીધે તેની જુઠી ખાસિયતો, જેવીકે—અમિતાહારપણું, માંડ બાષા, પાછ સ્વભાવ, વિગેરે પણ તેણી પોતાનાં બાળકને આપી શકે છે.

પોતાની માતા યા પિતાનો શારીરિક દેખાવ એક બાળક કારણ કરી શકે છે, પણ તેના છાપ તો હમેશ કાળમાં માતા તરફથી ખેસાડવામાં આવે છે.

કેટલાક લોકોનો ધાર્મિકભક્તિભાવ આખી દુનિયામાં એક કહેતી સમાન છે. દેવળોની અંદર તો માતાઓનો ભક્તિભાવ ખરેખર અથાગ છે. તેઓની શ્રદ્ધા એટલી તો મબ્બુત છે કે તેનો કાંઈ પણ ભંગ થયા વિના તેઓની ધાર્મિક જીંદગીનો છ.પ તેઓનાં બાળકો ઉપર હમેલના વખતમાં તેઓ પાડે છે, અને આ કારણથી એક કેથલીકને તેના જન્મની અગાઉ તેની માતા તરફથી મળેલી અસરથી વેગળા જતાં જવલેજ કાંઈએ સાંભળ્યો છે. એક પિતા ગમે એવો બસો કેથલીક હોય તો પણ એક માતા સાથે સરખાવતાં તે એટલી અસરો ઉપજાવી શકતો નથી. ધર્મ જે ધણીને મનથી સદાનો મોક્ષ છે તેને પોતાનાં બાળકને વળગેલો રાખવાને ખાતર અગત્ય પડે તો તેણી પોતાનો જાન વટીક આપશે.

દેશ પરદેશ ભટકતા અવલોકન કરનાર એક મુસાફર મેડોનાનાં જેવાં ચહેરાવાળાં ગામડીઆંઓનાં છોકરાંઓને જોઈ અચરત થાય છે. કુંવારી મરીયમ અને સંતોને ચિત્રોમા જોઈને કલ્પનાશક્તિ પડે આરાધવાથી આવું મળતાપણું ઉત્પન્ન થાય છે.

### અરૂં માતૃપણું ક્યારે ?

જ્યારે એક સ્ત્રી પોતાને ત્યાં અવતરનારાં બાળક ઉપર શારીરિક, માનસિક, અને આત્મીક બાળતોળે છાપ મારતાં શીખશે ત્યારે માતૃત્વ કરતાં વધુ ઉંચ, વધુ મોટાઈ ભરેલી અને વધુ ઉમદા ચીજ બીજી કોઈ રહેશે નહિ. પોતાનાં બાળકને સંગીન અને તંદુસ્ત શરીર આપવાની એક માતાની શ્રેજ છે અને તે બળ લાવવાને તે શક્તિવાન પણ છે. જેમ સૂર ચઢાવ્યા વિનાનાં વાજાંત્રમાંથી ગમે એવો અગ્નિ વગાડનાર પણ સારો સાદ કાઢી શકતો નથી તેમ અપૂર્ણ અને કંગાળપણે બંધાયેલા શરીરમાંથી માનસિક અને આત્મીક સંપૂર્ણતા મેળવવાની આશા રાખવી મિથ્યા છે.

### માતાનો છાપ બાળક ઉપર.

એક બાળકને તેની માનસિક ખાસિયત તેની માતા તરફથી મળે છે એવું જ્યારે હવે તેણી જાણવા લાગી છે, ત્યારે તેણીની ફરજ છે કે તેણીને હાથ રહેલાં સઘળાં સાધનોનો હક ભોગવવો અને તેનાથી મળતા લાભો મેળવવા. એ બાબેની કાંઈ તક મળતી નથી એમ જોયો વિલાપ કરે છે તેઓએ આ જાણી સધ્યારો લેવો જોઈએ કે ઉંચાંમાં ઉંચું જ્ઞાન કંઈ પુરતકો વાંચવાથી મળી શકતું નથી, ઉંચ અને ઉમદા વિચારો અને



સહાયકારી ઉત્તેજનના ઉદગારો સર્વથો સરસ કેળવણી છે, અને જેઓ તે ઉપર અમલ કરે છે તેઓને કદો અગ્રાન કહી શકાય નહિ.

પણ હવે મિનોઈ 'આસિયતતું' શુ? ઇશ્વરની બક્ષીસ રૂપે મળેલી એક માતાની પ્રેરણાઓની કિંમત કોણ આંકી શકશે? સર્વ શક્તિવાન અને સર્વવ્યાપક પ્યાર જે દરેક જીવમાં વાસો કરી રહ્યો છે તે સમજવું એ મિનોઇ હાલત પ્રાપ્ત કરવા બરાબર છે. અને આંતરમાં રહેલાં એ મિનોઇ તત્ત્વ યા શક્તિની પીછાણુ થવે જન્મ પામનારાં બાળકતું હૃદય મિનોઇ વૃત્તિને અનુકૂળ થતી ધ્વનિઓથી ધબકી રહે છે.

એક ઉંચ નમુનેદાર પ્રજાની ઉત્પત્તિને માટે એક માતાએ પોતાને સાચી નીવડવી જોઈએ. સઘળા સાચા સુધારાની માફક પ્રમાણીકપણાં અને બલાઈની શરૂઆત ધરથીજ થવી જોઈએ. તેની શરૂઆત ખુદ તેણી પોતાથીજ થવી જોઈએ અને શ્રેષ્ઠ નમુનેદાર પ્રજાની વૃદ્ધિ કરવાનીજ તેણીની ઇચ્છા થવી જોઈએ.

### ધણી-ધણીયાનીની એકદીલી.

બોહોળી સંવર્તિ ધરાવનારાં માખાપોને સરકાર તરફથી મદદ આપવાની પ્રેક્ષીડંટ રૂઝ્દેદની સુચનાથી એક કુટુંબને બોહોળું ખનાવવાની હિમાયનને ધણી જાહેરાત મળી છે. અમેરીકન સ્ત્રીજાત વિષે આપણા આ હૃદય પ્રેક્ષીડંટ કેટલું ચોડું જાણે છે તે એ સુચનાથી જે કંપારીની લાગણી આ દેશમાં વ્યપી રહી હતી તે ઉપરથી જણાશે. સીપાડો અને મત આપનારાઓની મોટી સંખ્યા મેળવવા કાજે રાજદ્વારી મતલબથી શું તેવણ આપણને જોય છે?

શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણતા, બુદ્ધિ, અક્ષર અને જીમરની બલાઈ ધરાવનારાં શ્રેષ્ઠ કુટુંબોને સરકાર તરફથી મદદ આપવાની માગણુ જો આપણી પ્રજાના સુખોએ કરી હતે તો તેથી લોકોને મિનોઇ તરફ ઢળવાનું ઉત્તેજન મળતે. પણ અતુષ્ય પ્રજાની તેની આટલી હલકી આંકણી મુજબ જો અમલ કરવામાં આવ્યો હતે તો કોઇપણ પ્રજાને એક અર્ધજંગલી હાલતમાં તેનાથી લાવી શકાતે.

અતુષ્ય પ્રજાનો એક સર્વાકૃષ્ટ નમુનો ઉમ્મત કરવાને માટે માતા-પિતાએ પોતાની ઉંચ ફર્જની જોખમદારીનો વિચાર કરી દરેક રીતે બનેએ એકસાન રહેવું જોઈએ. રાજદ્વારી સમજાવણી સર યા સગવડ અથવા પૈસાના કારણે થયલાં હોયને હોય ધણો અપકીર્તિ બર્થો છે અને પરિણામે તેવાં લોકોથી થતાં બાળકો અસ્થિતકાન્ક સ્થિતિએ પહોંચે છે.

યુરોપનાં રાજવંશી કુટુંબો વિગ્રુણુ બનતાં જાય છે એમ સાધારણ-  
પણે મનાય છે, અને તેનું કારણ શોધવા કાંઈ દૂર જવાનું નથી. રાજવંશી  
જાનો રાજક્રિય સમયોસર સંધાય છે અને તેનાં પરિણામે પ્યાર રહીત  
જોડાથી ઉત્પન્ન થતાં બાળકો શરીરે અને મને દુખળાં અને મંદ બુદ્ધિનાં  
નીવડે છે. અરસપરસના પ્યારનાં જોડાણથી નમુનેદાર બુદ્ધિમાન  
બાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે.

માતાપદે પહોંચવાનો સવાલ નક્કી કરવાનો હક સ્ત્રીજાતનો  
છે. તેણી ઉપર બળજોરથી એ હાલત લાવવાનો મરદને કાંઈ પણ હક નથી.  
એ બાળકમાં અત્યાર સુધી તેણીએ ઘણો જાતીભોગ આપ્યો છે અને  
તેનાં પરિણામે તેણીને હેરાન કરવામાં આવી છે.

### માતાની બેદરકારી.

કોઈ વખતે એમ બને છે કે માતાઓ પોતે સારી હાલતમાં હોય છે  
પણ તેઓના બાળકો તદ્દન નમળાં અને કાવળાં જણાય છે તેનું મુખ્ય  
કારણ એમ માલમ પડે છે કે તે માતાઓ જ્યારે હમેલદાર હાલતમાં  
આવે છે ત્યારે પોતાની તખીયતની જાળવણી ધણીજ ઝોછી કરે છે, અને  
તે એટલે સુધી કે જે જરૂર જોગી ચીજો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ  
તે ઉપર પણ તેઓ તદ્દન બેદરકાર બની જાય છે. અને જેમ હમેલનો  
વખત આગળ વધે છે, તેમ વધારે બિઠણુ અને કાંગલા ( Nervous )  
થતા જાય છે અને હમેલનો મોટો વખત ખીલકુલ ખીજાને સુધને પસાર  
કરે છે. આથી પરિણામ એ આવે છે કે બંધાએલો ગર્ભ તેથી વધારે  
નળેલો પેદા પડે છે.

### હમેલ વખતે કસરતની જરૂર.

એક હમેલદાર ઝોરતને ગર્ભ હોવાના ચિન્હનો માલમ પડતાંજ તેણે  
સારી જેવી ખોલ્લી હવામાં શરીરની કસરત કરવી જોઈએ, તેને માટેની  
ખરી અને જરૂર જોગી કસરત કાંઈજ નહિ પણ ચાલુ ધનંતુ કામઠાજ  
( Household duties ) છે. એ કામઠાજ જરી રાખવાથી પુરતી  
કસરત મહે છે. તે ઉપરાંત સહવાર સાજ થોડીક ચાલવાની કસરત  
( Walking exercise ) ખોલ્લી હવામાં કે દરીયા કીનારા નજદીક  
થેવાથી પુરતી સોજી હવા દમમાં લેવાય છે, લોહી સોજી થાય છે અને  
ગર્ભને આથી પુછી મળે છે. આપણી અસહી અખળાઓ કુવામાંથી પાણી

કાઢતી હતી, માથા ઉપર બેડાંઓનો ભાર ચઢાવીને કુવેથી પાણી ભરીને  
 ઘેર જતી હતી, ધરતી ધંટી ઉપર દળણું દલતી હતી, એવી એવી ધણી  
 અરતળ મહેનત કરતી હતી, અને તેના બદલામાં તેઓને ખુદરત તર-  
 ૧થી પુરતી બહેસ એક તાંદુરત આળકના રૂપમાં મળતી હતી. પણ હવેનો  
 જમાનો એટલો તો તટલીદી જણાય છે કે પહેલી વેડમાંજ માતા અરધી  
 કમરમાંથી વળવા માટે છે, અને જાણે કેવી એક ભારે માંદગીમાંથી તુર-  
 રતનીજ ધારેમ થઇ હેય તેવો ડોળ અને રંગરૂપ બદલાઈ જતાં આપ-  
 જીને જણાય છે. તે જમાનામાં જેટલી અંગબળની ભારે કસરત હતી  
 તેટલાંજ ખુબસુરત, મજબુત બાંધાના અને વજનમાં ભારે બાળક આવતાં  
 હતાં; પણ હવે તે જમાનો તો જાણે નાખુદન થતો હોય એમ લાગે છે.  
 ગરીબ કામદારસ્ત્રી તરફ નજર દોડાવો. તેઓ બેઠાં બેઠાં કે સૂતાં સૂતાં  
 બાળકનો રકવાનો અવાજ સાંભળીનેજ તેઓ માતા થઇ છે એમ જાણે  
 છે. એવી પ્રસૂતી ફક્ત કામદારમાં હાડકાં રગડવાથીજ થઇ શકે છે. હમેલ-  
 દાર સ્ત્રીઓને બીજી બાબદ એ જાણવી જોઈએ કે તેમણે આ હાલતમાં  
 ખાવાપીવામાં મીતાહારીપણું જાળવવું જોઈએ, વગર કારણે દારૂ યા  
 બીજી કેદી ચીજ લેવાની કંઈ જરૂર નથી. નાહિ ઘેહીને આંગ ટોજ  
 સાફ રાખવું; થોડોક વખત ખોદાતાલાની બંદગીમાં પસાર કરવો, મગજને  
 કદી પણ ઉશકેરવા દેવું નહિ, સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખવો, તેને બનતાં  
 લગણુ શંત રાખવો, અને ખુદરતની હાજતો ઉપર વખતસરનું લક્ષ આપવું.  
 આવા સાદા અને સુતરાં નિયમો ધ્યાનમાં રાખવાથી તબીયત મોટે  
 ભાગે ધણી સારી રહેશે. થોડોક વખત સંગીતમાં, સાહિત્યમાં, ઉમંદા અને  
 કીર્તી લખાણોમાં, તેમજ ગાય વગાડવામાં અને દરેક જાતના વિદ્યા  
 અને હુન્નરમાં રોકવાથી મગજને સારી પુષ્ટી મળે છે તેમજ બિવિધના બાલ-  
 કના મગજનું કોમતી બંધારણ થાય છે, અને મનને ગમતા અરચા પેદા  
 કરવાનું એક અરેખરૂં સાધન થઇ પડે છે. હમેલ વખતની મુખ્ય શ્યાદિ  
 બદલજમીપણું કબજાયાતપણું વગેરે છે, પણ વખતસરનો સાદો અને હલકો  
 ખોનાક લેવો એ એક સૌથી સુતરો ધલાજ છે.

### હમેલ વખતે લેવી જોઈતી સંભાળ.

હમેલની વખતે ધણું જોરમાં હાલવું ચાલવું નહિ. હમેલ વધ્યા પછી  
 કમરમાંથી ધણું વાંકું વળવું નહિ કારણ એમ કર્યાથી હમેલ તુટી પડ-  
 વાનો મોટો સભવ રહે છે અને તેમાં ખાસ કરીને જેઓને અધુરે મર્બ

તુટી પડવાની દેવ હોય તેઓએ તો એ બાબદની ધણી પુરતી ચોક્કસી રાખવી જોઈએ.

ધણી વખતે હમેલદાર ઓરતને મોંઢા ઉપર હાથ અને પગો ઉપર, અને કોઈ કોઈ વખતે પેટુ ઉપર પણ રસના સોળ આવે છે. તેવી વખતે પીશાબની તપાસ કરાવીને જ્યાં સુધી છુટક થાય ત્યાં સુધી એક તપ્પીજની ચાલુ સારવારમાં રહેવું જોઈએ અને પોતાનો ખોરાક તદ્દન દુધ, ખારલોવોટર, સોડાવોટર, વગેરે પ્રવાહી ઉપર રાખી રાધેવું લગભગ ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ. ગોસ્ત અને ઇંડાનો ખોરાક તદ્દનજ બંધ કરી નાખવો જોઈએ.

## તુરતના જન્મેલા બાળકની માવજત

### Care of the Newborn Infant.

બાળક જન્મે છે તે વખતે તેના શરીર ઉપર સફેદ ચરખી જેવો પદ્મથં વળગેલો દેખાય છે, તે માટે ગરમ પાણી એક ટપ્પામાં લઈને તેને નહવડાવવું અને તે અગાઉ તેના શરીર ઉપર સેલ છ ઓછલ લગાડવું—ને શરીર ઉપરનો દાગેલો ચોક્કસો પદાર્થ નરમ કપડાંથી કાઢી નાખવો, ત્યાર પછી નવું ખીજું પાણી લેવું ને બાળકના શરીરને સારો સાચુ લગાડીને પાછું શરીર સાફ કરવું ને પછી સારી રીતે આપ્યું શરીર બરાબર લુછીને ગરમ કપડાં—માંજ બાળકને રાખવું. આ પ્રમાણે જો જતણુ લઈ બાળકને ચાલુ નહવડાવ્યા કરે તો તેને ચામડીના દર્દો જેવા કે ખુજલી—ફાલ્લા—વગેરે થશેજ નહીં ને લોહી સારી રીતે શરીરમાં ફરશે તેથી તેની તંદરેસ્તી સારીજ રહેશે ને બરાબર ઉંઘાશે.

બાળકના પેટ ઉપર ફલાનલનો એક મોટો પાટો બે થી ત્રણ માસ સુધી હમેશા બાંધવો સારો છે, કાંકે એથી બાળકનો પેટનો ને શરીરનો બાગ નરમ રહી શકે છે, ને બહારનો પવન ને થંડી હવા તેને અસર કરી શકતી નથી, —પાટો એકદમ તાપટ નહીં બાંધવો—કાંકે તેથી તેની હીલચાલો ને લોહીની ગતીમાં તુકસાન થાય છે, —આ પાટો બે ચાર મહીના પછી ધીરે ધીરે કાઢવો યાને વચ્ચેજ થોડા થોડા કલાક રાખીનેજ કાઢવો પણ જો છાતી નખળી હોય, શરીર થંડુ રહે, થોસો વગેરે હોય તો પાટો રાખેલો સારો છે.

જન્મ આપવા અગાઉ માતાએએ શું કરવું જોઈએ છે. ?

આળક જન્મે તે પહેલાં માતાને નિચે પ્રમાણેની સગવડો મળે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

૧ સારા, શિક્ષણ પામેલા તબીબની વેળાસર સલાહ લેવી, પેડુનું માપ લઈ પુરેપુરી શારીરિક તપાસ કરાવવી, અને પીણાબની વારંવાર પરિક્ષા કરાવવી.

૨ પૌષ્ટીક ખોરાક અને પુષ્કળ દુધ આપવું.

૩ વખતોવખત શરીરનું વજન કરાવવું અને જે શરીરનું વજન વધી જતું હોય તો ખોરાકમાંથી ચરબી, વધારનારા પદાર્થો અને સાકર કમી કરવાં.

૪ પ્રવાહી પદાર્થો અને ખાસ કરીને પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપવું.

૫ બની શકે તેટલે અંશે ખોરાક મારફતે કબજિયાતનો અટકાવ કરવો.

૬ ચામડી મારફતે પરસેવાથી ખરાબ પદાર્થો દૂર કરવા, માટે હમેશાં સ્નાન કરાવવું.

૭ દાંતનું રક્ષણ અને તેને લગતું આવશ્યક જ્ઞાન આપવું.

૮ પુરનો આરામ અને પુરતી ઉંઘ લેવા દેવી.

૯ થાક ન ચઢે એટલા પ્રમાણમાં કામ અને કસરત કરવી.

૧૦ જોઈતાં પ્રમાણમાં કપડાં વગેરે સગવડો કરવી.

૧૧ હમેશાં ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને તે ન બને તો છેવટે સુવાના ખોરાકમાં ખુલ્લી હવાની આવજાવ હોવી જોઈએ.

### સુવાવડ વેળા આળ ખરદાસ.

આળકનો જન્મ થયો ત્યાર પછી પહેલાં દશ દીવસમાં રોજ બે કે ત્રણ વાર દસ્ત આવવો જોઈએ. (૨) બચ્ચાને ઉઘાડું રાખવું નહીં કે પવનમાં રાખવું નહીં. (૩) બચ્ચાને નહવડાવતી વખતે ગરમ પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં રેડવું નહીં. (૪) બચ્ચાના નાંઠા ઉપર માટી કચરો વગેરે નાંખવું નહીં. (૫) બચ્ચાની આંખોની સંભાળ રાખવાનું જુલવું નહીં. (૬) બચ્ચાને એરંડીયું કે ગાયનું દુધ આપવું નહીં. માતું ધાવણ મળે ત્યાં સુધી રાહ જોવી, (૭) બચ્ચું જ્યારે જ્યારે રહે ત્યારે દર વખતે તેને ધવડાવવું નહીં—નીમિશે અંતરેજ નીચમીત રીતે ધવડાવવું.

બાળકનો જન્મ આપવા પછી માતાઓએ શું કરવું જોઈએ ?

માતાએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડિયું તો પથારીમાં આરામજી લેવો અને સુવાવડ પછી ઓછામાં ઓછા એક માસ સુધી તો ધરકામમાં જોડાવું નહીં.

(૧) તંદુરસ્તી અને તાકાદ પાછી મેળવવા માટે, ૨ રક્તશ્રાવ અટકાવવા માટે, ૩ બાલક માટે રતનમાં દુધ ઉત્પન્ન કરવા માટે, ૪ પોતાને મળતા ખોરાકમાંથી માતા જે શક્તિ મેળવે છે તે શક્તિની ઉપયોગ શારીરિક શ્રમમાં ન થવા દેતાં તેને બદલે બાલક માટે ધાવણુ પેદા કરવામાં થવા દેવો. ૫ જો માતા ધરમાં કે ધરબહાર સખ્ત કામ કરે તો તેનાથી બાલકનું માંસ ઓછું થાય છે એમ સમજવું.

:૬ ગર્ભાવસ્થા એ રોગ નથી—એ માત્ર તંદુરસ્તી પર એક દબાણ છે. એ દબાણ કેમ હલકું કરવું તે શીખવું જોઈએ.

૭ જ્યારે પ્રત્યેક ગર્ભવતીસ્ત્રીની ધરમાં યોગ્ય આવજત થાય, અને જ્યારે પ્રત્યેક સ્ત્રીને ગર્ભાવસ્થા, પ્રસુતી અને સુવાવડ દરમિયાન કુશળ માણુ-સોની દેખરેખ અને સારવાર મળે ત્યારે પ્રસુતી સ્ત્રીઓને માટે નીર્ભય બની જશે.

બાળકની તંદુરસ્તી માટે કાંઈક અગત્યની સુચણા.

એકદમ ગરમ યા એકદમ થંડું એવાં ખોરાક-પીણું-હવા-કપડાંઓ વગેરે માટે સંભાળ રાખવી કે તેથી તંદુરસ્તીમાં ઝડપી ફેરફાર થશે નહીં, ઉણતુ-સુણતુ કર્યાથી મોત નીપજે છે. અંગોળ માટે માહુચેતીજ વાપરવી. છાતી ને પગો ગરમ રાખવા, સુતી વખતે પગના મોજા કાઢી નાંખવા ને પગ બરાબર ગરમ કપડાંઓથી લુછીને ગરમી આપવી, બાળકનું આંગળ જ્યારે ગરમ હોય ત્યારે થંડું પાણી કદી પીવા માટે ન આપવું, શરીર થંડુજ રહેતું હોય તો બાળકને બરફ કદી ન આપવું. અમુક કારણે ગરમી માટે સહેજ બાંધી પાણી સાથે આપવો. ગરમ પાણી સવારે બાળક પીએ તો થોડું પાવું સાફ છે, ઉંઘ ન આવે તો થોડુંક એપસમ સોદટ ગરમ પાણીમાં પાવાથી ઉંઘ આવશે,—યા ગરમ પાણીએ અંગોળ કરાવીઆથી ને કોઈબી રીતે બાળકના આંગને કસરત આપીઆથી પણ ઉંઘ આવશે,—યા કાંઈ નહીં તો શરીરને ૧૦ મીનીટ સુધી નરમ ટુવાળથી ઘસવાથી પણ બદનને થાક લાગવાથીબી ઉંઘ આવે છે.

બાળકને દરરોજ જેમ સ્વચ્છ હવાનો જથ્થો મળે તેમ સાફ-ખોરાક બહુ સારો ને પુષ્ટકારકજી હોવો જોઈએ, બાળકનું મન હંમેશા રોકાય રહે એવીજ રમતો ને કસરતો આપવી. રૂત્તને બરનાજી કપડાંઓ પહેરાવવા ને ટાકધામ ને રમત ગમતમાંજ તેઓ રોકાયલા રહે તેમજ કરવું. બાળકનો સુવાનો ઓરડો ખુલ્લોજી જોઈએ, બેચેની કે સુસ્તી દેખાય તો તુરત કારણ સોધવું ને તુરત ઉપાય કામે લગાડવો. થંડું પીણું કે ખાવાનું બાળકને ન આપવું. જ્યાં બાળકો રમે તે જગ્યા ખરાબ ઉકરડા જેવી ન જોઈએ, તેમજ આસપાસ ગંધ ને ગંધીલી હવા ન હોવી જોઈએ, સ્વભાવ શાંત ખુશ રહે ને પુરતી ઉંઘ મળે તે માટે કાળજી રાખવી. કપડાં એવાં જોઈએ કે તેથી બાળક કંટાલે નહી. તે ગરમ હોય તો બહુ શયદાકારક છે. કપડાં લોખા ને ઢીલા તેમજ તાઇટ ન હોય. દરરોજ કપડાં બદલવા સારા છે, થંડા ને બીના કપડાં નહીજ પહેરાવવા-માથુ થંડું ને પગ ગરમ રાખવા. થંડી હવાને ખરાબ રૂત્તમાં બાળકોની સંભાળ બહુજી લેવી, બહાર મોકલવા માટે તે દીવસોએ પુરતી સંભાળ રાખવી, થંડીની રૂત્તમાં ગરમ કપડાં સાથે સ્વચ્છ હવામાં ફરવા મોકળવું સારું છે.

એ સંબંધી બીજી અનેક સૂચનાઓ આ પુસ્તકમાંથી મળશે.

### બાળકો માટે સામાન્ય સંલાહ.

ધણીક નવી માતાઓ કે તેની આસપાસનાઓ અમુક વખતે બાળકો સામે ગમે તેમ વર્તે છે તેથી ધણીક વાતે બચંકર પરીણામે આવેલાં છે માટે નીચલી બાબત બાળક ઉછેરનારાઓએ ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવી:-

ગમે તેવો પેટન્ટ ખોરાક ડોક્ટરની સલાહ વગર આપવો નહિ. મોટી મોટી જાહેરખબર વાંચી પોતાના મનને ગમે તેવી દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ વગર બાળકને આપવી નહિ. અદીણુ યાતો બાળાગોળી કે બીજી દવા ગમે તે કારણે દીવસના કે રાત્રે આપવીજ નહિ.

ઉંઘ ન આવે તો કોઇબી દવાથી ઉંઘ લાવવી નહિ પણ તેનું કારણ શોધીને ડોક્ટરનીજ દવા કરવી.

બાળકને વારેધડીએ ખાવાનું કે પીવાનું આપવું નહિ.

બહારની ઉંધાડી ચીજો બનતાં સુધી ન આપવી. દવા કે ખોરાક ઉપર પુરતો બરોશો ન હોય તો તે ન આપવી.

જ્યાં હવા બગડેલી હોય ત્યાં બાળકને સુવાડવું નહિ ને સૂત્રેલા બાળ-

કને એકદમ ઉઠાડવું નહિ. તે સુતેલા બાળકને જાગૃત કરીને એકદમ ઉઠાડ  
કે હવામાં બહાર લાવવું પણ નહિ.

બાળકને એકદમ ગરમી કે એકદમ ઠંડી લાગવા પણ દેવી નહિ.

હાથે બાળકને મારવું ન જોઈએ. સાધારણ ન્હાની નેતરે ધમકોજ આપવી.  
બાળક આગળ એકદમ મોટેથી બોલવું ન જોઈએ.

બાળકનું શરીર દરરોજ એકવાર પણ નવડાવીને ચોખ્ખુજ રાખવું  
જોઈએ.

બારીએથી આવતો પવનનો ઝપાટો બાળકનાં અંગ ઉપર લાગવા  
દેવો ન જોઈએ.

બાળકને ખોરાક ને ચાહે કે દુધ નીચમીત સેતોથીજ આપવું સારૂ છે.

બાળકને વધુ વખત સુધી સુવાડી રાખવું ન જોઈએ.

કોઈપણ અણજના ચાલુસના હાથમાં બાળકને આપવા  
અમાક તે ચાલુસ ઉપરનો ભરસો ને ખાત્રી કરવી ને પછીજ કાંઈ પણ  
કારણસર બાળકને આપવું.

### માતાને એ બોલ-જરા અનુભવથી ચાલો.

અમુક કારણે બાળક રડે છે તો માતા તેનું કારણ સોધીઆ વગર  
એકદમ તેને ધમકાવે છે, યાતો સુવાડી દેવાની કોશિસ કરે છે, ને વધુ રડે  
છે તો કેશી ચીજ પાછ તેને નિંદ્રાવશ કરે છે.—યાતો બળરૂ દવાથી તેને  
રડતું મુંગુ રાખે છે. બાળક રડે છે કેમ ? તેનું કારણ પ્રથમ માતાએ  
સોધવું જોઈએ, ને ત્યાર પછી તેના ઉપાય લેવા જોઈએ છે, આજઠાળ  
એવા પ્રવિણ માતા કેટલો હશે ? કે ખરી રીતે આવું કામ બજાવતી હોય ?

અમુક વખતે બાળક રડીયું તો તેને પીવાડવા કે ખવડાવવાનોજ  
પહેલો ઇલાજ લેશે યાતો ધવડાવીને કાશર કાઢશે !! એમ વારે-  
ધડીએ ખોરાક આપીયાથી બાળક ન ધારેલું ઉળટું શીક પડે છે ને તેને  
અજીજ્ઞનો રોગ થાય છે. નં તેથી તેને બીજા અનેક રોગો થાય છે.  
અમુક વખતે બાળક રડીયું તો ગમે તે થંડો કે ઉમાડો ખોરાક અપાય  
છે ને થંડુ દુધ વગેરે અપાય છે. એ એક ન ધારેલી ગફલતથીજ કહે-  
વાય ને રોગને તેડવાનું સાધન છે, કાકે આજસાધથી તેની જાતન લેવાતી  
નથી. તેથી ગમે તેમ કરી તે વખત પસાર કરો બાળકને થંડુ પાડે છે  
ને પોતાની જ ફરજ છે તેથી ઉલ્લતા ચાલી રોગને તેડુંજ કરે છે, કાઠ-



વાર બાળક શરીર ઉપરના ચટકાથી, તો કોઇ વાર ગરમીથી, તો કાંઇક વાર કપડાંથી, તો કોઇક વાર મચ્છરોથી બાળક રડે છે, માટે બાળકને સુગંધ રાખવાની, તેના કપડાં બીજાણુ વગેરે પોતાની દેખરેખ હેઠળ રાખીને પુરતી તકેદારી રાખવી જોઇએ. કાંઇક રીતે માતાની જુલ ને કાંઇક વખતે કુવર શરીરથી પણ બાળક રડે છે. કોઇ વાર થંડીથી તો કોઇ વાર ગરમીથી પણ તેને અસર થાય છે. માટે માતાએ દરેક રૂતુ પ્રમાણે જતન લેવી ને કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. બાળકનાં કપડાં પોતાના હાથે ઘેરમાંજ સારી રીતે માત્ર સાબુથીજ ધોવા સારા છે. આંગિણ કર્યા પછી દીલ સારી રીતે તુછીને સાધારણ ગરમ કપડા પહેરાવીનેજ બાળકને ફરતું રાખવું જોઇએ. રમતુ બાળક ક્યાં છે, ને જમીન ઉપરથી કાંઇ ચીજ ખાય છે કે નહીં તે ઉપર તકેદારી રાખવી ને રમકડાં એવાં આપવાં કે તેથી તેના ઉપયોગ કાંઇક વાતે અક્રમથી થાય તો તે બાળક તે ઉપર ફાંશી મારશે ને પોતાનો વખત બહુ સારી રીતે એવાં રમકડાં ઉપર પસાર કરશે તેથી લગાર હોશીયારખી થશે.

અમુક વખતેજ બાળકને ખોરાક આપશો તો તે ટેવ સારી છે. ગમે તે કરે તો વચ્ચે વચ્ચે બાળકને ખોરાક આપવાથી તેની રૂચી બગડે છે, તેજ પ્રમાણે બાળકને ઉંઘની બાબદમાં પણ એમજ કરવું. નીચમસર સુવાડતુ ને નીચમસર હરેક ટેવ પાડવી કે તેથી તેની તંદરાસ્તી સારી રહી શકે. સુવાનો ઝોનડો સ્વચ્છ ને ખુદ્દોજ રાખવો ને તડકું આવે તેવી ગોઠવણુ રાખવી કે તેથી ને સ્વચ્છ રહે.

એક હરતુ રમતુ અને આનંદ આપતું બાળક ક્યાં સ્ત્રી પુરુષને ન ગમે ? બાળક સર્વને વહાણું છે. બાળક ઉપર તેની માતાનો પ્રેમ બેહદ હોય છે, ને માતાની રત નીતિનો નકલ એથી બાળક સર્વથી પહેલા સીએ છે.

આખી દુન્યામાં માત્ર ફ્રાન્સ એવો એક દેશ છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓ સંતાનને ચ્હાનારી નથી તથા બાળકો ઉપર અપૂર્વ પ્રેમ દેખાડનારી નથી, કે તે વિષે હું મ્હારી બીજી ચોપડીમાં અનેક દાખલાઓથી પુરતી રીતે સમજાવીશ.



## હિંદમાં બાળહિતના કામો—

### તવારીખ અને વિગતો.

માતૃત્વ (મેટરનીટી) અને બાળહિતના કામમાં ૧૮૨૫ ના વષ અગાઉ કાંઇપી ખાસ હિલચાલ ધણી થોડીજ થઇ હતો, ખરી વાત છે કે છેક ૧૮૮૮ ના સાલમાં કાઉન્સિલ ઓફ ડૉક્ટરીના રાંડની સલાહથી હિંદવાસીઓને તખીખી કેળવણી તેમજ તખીખી મદદ આપવા માટે કરવામાં આવી હતી. પણ ફક્ત માતાઓ અને બાળકોને તખીખી મદદ તેમજ તખીખી સલાહ આપવાનું કામ બાળહિતના મથકો હાલ બળને છે. તેવો કાંઇ એ રાંડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો નહીં. ૧૮૨૫ ના સાલમાં સુબા-વડખાનાઓ સલાહવાની તથા આતુ હેલ્થવીજીટરોની સગવડ કરવા માટેની લેડી વીલોગડનના નામ સાથની એક યોજના ઘડવામાં આવી. પાછળથી બાળહિતના દશ મઠકો સ્થાપવા અને વીસ હેલ્થવીજીટરોની સગવડ કરવા માટે, ખામખે પ્રેસીડનસી ઇનફન્ટ વેલફેર સોસાયટીએ તે યોજનાની જગા લીધી. એમાના આઠ મઠકો અત્યાર અગાઉના ઉધાડવામાં આવ્યાં છે. દીલ્હીમાં બે યુરોપીઅન આતુ હેલ્થ વીજીટરો નેમવામાં આવી હતી. તેઓને ધરેધર રસીને, દરરોજની જાંઘમાં બાળકોના બેઠતા સુખશાંતિના સાદા નિયમો માતાઓને સમજાવવાનું તથા હમેલદાર ઓએના બાળકો ને ધરાડનારી માતાઓના તથા ન્હાના બુલકાઓના હિતને લગતું શિશુ તેઓને આપવાનું કામ સૌ વામાં આવ્યું હતું. વળી દેશી દસરોને તાલીમ આપવા તેમજ સુઘડને લગતાં તેઓના કામ ઉપર દેખરેખ રાખવાને પણ એ લેડી હેલ્થ વીજીટરોને જણાવવામાં આવ્યું હતું. પાછળથી મદરાસ, કલકત્તા અને રંગુનમાં પણ એવુંજ કામ શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. તેના જે સારા પરણેલો આવ્યાં છે તે દર્શાવનારા આંકડાઓ જણાયા છે. ૧૮૨૦ માં લેડી ચેમસફર્ડે માતૃત્વ અને બાળ હિતને લગતું એક પ્રદર્શણ દીલ્હીમાં ખુલ્લું મુક્યું. એ પ્રદર્શણ હિંદુસ્તાનમાં એવી નવતરું પહેલુંજ પ્રદર્શણ હતું. આગળ શું કામ બળવવાનું હતું અને કયાં ધોરણ ઉપર પગલાં ભરવાના હતા, તેનો ઠીક ખ્યાલ એ પ્રદર્શણ અને તે વખતે અગાઉના ધણાક બાલકોએ આપ્યો. ૧૮૨૧ માં લેડી ચેમસફર્ડના પ્રમુખ પણા હેલ્થ માતૃત્વ અને બાળહિતને લગતી આખાં હિંદુસ્તાનની લીગ સ્થાપવામાં આવી તેની નેમ “બાળ હિતના ચાલુ મંડળોને મદદ” કરવાની

અને નવી કોશેશો કરવાને માટે ઉત્તેજન આપવાની” હતી. ૧૯૨૨ માં હોમની પહેલી વાર્ષિક સભા મળતાં હાલના પ્રમુખ લેડી રેડીંગે, કામ કેવી રીતે આગળ વધારવું તેના ચોક્કસ માર્ગો દેખાડી આપ્યા. એક માર્ગ બાળહિતના માનની એક નમુનેદાર યોજના ધડીને તે આગળ વધારવાનો છે, જ્યારે બીજો માર્ગ રાજ્યપુશીની મદદના ધોરણને ઉત્તેજન આપવાનો છે.

બાળહિતને લગતા જે બીજા જુદા જુદા ખાતાંઓ છે તે કેવું કામ બજાવે છે, તે અને તેની થોડીક વિગતો હેઠળ રજુ કરું છું.

### મેટરનીટી સેન્ટર.

“આ ખાતું સાધારણ રીતે હમેલદાર સ્ત્રીઓને સલાહ આપે છે અને જરૂર પડે ત્હેઓની તપાસ કરે છે. આ ખાતામાં પણ હમેલદાર સ્થિતિને લગતી ન્હાની ખીમારીઓની સારવાર કરવામાં આવે છે અને કાંઈપી સાધારણ જેવું માલમ પડતાં હમેલદાર સ્ત્રીઓને તે વિષે વખતસર ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે જેથી ઘટતી તબીબી મદદ મેળવી શકાય. હમેલના છુટકારા વખતની અને તે પછીની ઘટતી ગોઠવણોની અગત્યતા તેઓના મન ઉપર ઠસાવવામાં આવે છે. કેટલીક વાર માતાઓ આગળ મેજીકલેનટરનના ચિત્રો સાથના બાપણો કરવામાં આવે છે. અને જે બાળકમાં ત્હેઓની પોતાની તેમજ ત્હેઓના બાળકોની સંભાળ લેવાની જરૂર છે, તે બાળકો ચિત્રોથી સમજાવવામાં આવે છે. આ ખાતામાં કોઈ કોઈ વાર સીવલ્યકામના વર્ગો પણ ચલાવવામાં આવે છે, કે જેથી સ્ત્રીઓને એમ લાગે કે આ કાંઈ દવાખાતું નથી પણ સંસારી એપલાસ વધારનારું મિત્રાચારીબરી વાતચીત કરવાનું એક મઠક છે.

જેમ આપણે કહીએ છીએ તેમ જો દરેક ઘરમાં ત્હેઓની સંભાળ લેવાની હોય તો મુંબમમાં માતાઓ અને બાળકોની અવી મોટી સંખ્યા કાંઈ મરણ પામે છે? શું આવું બારે મરણ પ્રમાણ આગલી એલાદોમાં પણ હતું કે અથવા તો શું શહેરો અને બાજા ઉદ્યોગ હુનરના મથકોના મુંબવાટ અને તેની સાથની બદીઓના સમયે તે હાલના વખતની એક પેદાશ છે? તરફવાર સમયો પોતાની મેળે રજુ થાય છે જેમાં ગરીબાઈ સહેલાઈથી પહેલો છે. પણ વધુ વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે જ્યાં ગરીબાઈના સમય નહીં હોય ત્યાંમો મરણ પ્રમાણ અને નુકસાન પણ બારે હોય છે. આ બચાનક મરણ પ્રમાણ ઉપજાવવામાં અગાનતા, વહેમ યા તબીબી મદદ માટેની સમજણની ખુલ્લો કોઠાઈ છે, કે તેવી સંપૂર્ણ સમજ

હવે દેશહિતાર્થીઓએ જન્મ અને તેમ તાકીદે કરાવી દેશસેવાનું આ સવધી ઉપયોગી કાર્ય બજાવવું જોઈએ છે.”

### લેડી હેલ્થવીઝીટર :

બાળ સ્થિતિની યોજનાને લગતું સૌથી અગત્યનું કામ એ હેલ્થ વીઝીટરો બજાવે છે. આ બાબત હેલ્થવીઝીટરો, સર્ટિફિકેટ ધરાવતી તેમજ અનુભવ અને સમજદારીવાળી દામ્ત્રીઓ છે, હમેલદાર સ્ત્રીઓ તથા બાળકોના બાળમાં કેમ કામ લેવું, ત્વેષ્ટિમાં રોગના શરૂઆતમાં ચિન્હો જણાય તે વખતે શું કરવું અને ત્વેષ્ટિની સારવાર કેમ કરવી તે વગેરેના સામાન્ય નિયમોની તાલીમ ત્વેષ્ટિ મળેલી હોય છે. ત્વેષ્ટિ કામ એ છે કે ધરેધર ફરવું અને ધરખતલાનું કામ સફાઈથી કરવાની કટકી બધી અગત્ય છે, તે મિત્ર-ચારીઓ રીતે માતાઓને સમજાવવું. વળી નજદીક આવેલી સુવાવડ માટે શું ગોઠવણો કરેલી છે, તેથી એ બાબત વીઝીટરો તપાસે છે. એક બાળકનો જન્મ થવાની બખર મળતાં હેલ્થ વીઝીટર તુરતજ તે ઘરની મુલાકાત લે છે, કારણકે વખતસર કિંમતી સલાહ આપવાના ખરે પ્રસંગ તેજ છે. મ્યુનિસિપલ તંદરોસતીબાતાનું કામ પણ એ હેલ્થ વીઝીટરો બજાવે છે. કારણકે જન્મ મરણમાં ઉડતા રોગના કેસ થવાની બખર મ્યુનિસિપલ સત્તાવાળાઓને તેઓ આપે છે. એવું માલમ પડયું છે કે એક કુટુંબના આસામીઓને અનંક બાળક વિષે ફરીફરીથી સલાહ આપવામાં આવે નહીં ત્યાં સુધી તેઓને કંઈ લાભ થતો નથી. હેલ્થ વીઝીટરો માતાઓ અને ત્વેષ્ટિ બાળકો ઉપર દેખરેખ રાખે છે અને પોતાની મુલાકાત દરમિયાન વખતસરની સલાહ આપે છે વળી સાથે સાથે સુવાવડ વખતે હાજર થયેલી દામ્ત્રીઓના કામ ઉપરથી તેઓ દેખરેખ રાખે છે. એ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે હેલ્થ વીઝીટર એક એવી સ્ત્રી છે કે જે સુખશાંતિના, હમેલદાર સ્થિતિ વખતે લેવી જોઈતી સંભાળના તેમજ બાળસ્થિતિના ગાનનો ફલાવો ધરેધર ફરીને કરે છે, તે મુજબ અમલ થાય છે કે નહીં ત્વેષ્ટિ તપાસ રાખે છે, કાંઈથી અસાધારણ માલમ પડતાં તે વિષે ચેતવણી આપે છે અને તેના ઇલાજ કરે છે અને એ મુજબ અગાધપણા યા બેદરકારીના પરિણામમાં થતા દુખદર્દિ યા હોનારતોનો અટકાવ કરે છે, યા તેને ટુકડેથી ડહામે છે.

### ધનકંટ વેલફેર સેન્ટર.

આ બાબતનું મુખ્ય કામ ન્હાના બુલકાંઓ માટે સલાહ આપવાનું છે. એક તબીબ અકવાડીયામાં બે વખત હાજરી આપે છે, અને ન્હાના બુલકાં

કાંઈને તપાસે છે. ન્હાની બીમારીઓને અને સાધારણરીતે આંતરડાંની વ્યાધીનો તે ઇલાજ કરે છે. એક તાલીમ માત્રેથી અનુભવી નર્સ દરરોજ ત્યાં હાજરી આપે છે, અને ડૉક્ટરના હુકમો બળ લાવે છે. તે દર અઢવાડીયે બાળકોનું વજન લે છે, બાળકો માટે દુધ, કોડલીવર એઈલ વગેરેની હુકમ મુજબ ને વહેંચણી કરે છે, અને બાળકોને ઉછેરવાનું ઘટેલી રીઠી બાળે માતાઓને સલાહ આપે છે. માતાઓને જે વહેવાર તાલીમ મળે છે, તેમાં અને બાળકોની ન્હાની બીમારી ઉપર તુરતા તુરત ધ્યાન અપાયાથી મોટી બીમારી અટકે છે, તેમાં આ ખાતાંની અગત્યતા સમાવશી છે. આવા ખાતાં જો ન હોય; તો ધણાંક બાળકો કાંઈપણ સારવા વગર પડા રહેતે, અને ત્હેઓની માંદગી ગંભીરરૂપ લેતે. આ ખાતાં કોઈ દવાખાના તરફે ઓળખાતાં નથી; કારણકે, ગંભીર પ્રકારના દુઃખદર દોષો ઇલાજ કરવામાં આવતો નથી. હવે પ્રજાના રાહબરોએ લોકમાન્ય જેમણે જોઈએ; અને બાળમરણનો આંકડો જે મોટો નિવડે છે, તેને જો અને તેમ ઓછો કરવાનો, ને જ્યાં જ્યાં જુલો હોય; તે સુધારવાની તજવીજ કરવી જોઈએ છે. વૈલ્ડર સોસાટીઓ આજકાલ જે રીતે કાર બંધાવે છે, તેની પીછાણ દરેક શહેરોએ કરવી જોઈએ; ને એવા ખાતાં મફદ કરવી જોઈએ. કાંકે, ખરાં ખાતા તરફ હજી લોકલાગણી ખુલ્લીરી પછાતજ છે તે થવું ન જોઈએ. ”

ડૉ. નોરમન વોકરનો અભિપ્રાય.

બાળમરણનું બચાવ પ્રમાણ આજથી ધણાંક વર્ષોની વાત ઉપર થઈ આવેલું છે. ને તે ઘટવાને બદલે વધતું જ રહેલું છે. આવી હિંદની સ્થિતિ હોવાથી થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર જનરલ મેડીકલ કાઉન્સિલે જે હરા કર્યું છે, તેપરથી મી. મોટેગુએ ઇડીયા આપીસને આ અડચણ દૂર કાઢવામાં મફદ કરતા સાર એ કાઉન્સિલનાજ પ્રમુખને વીનંતી કરી; અને તે પ્રમાણે પ્રમુખ ડૉક્ટર નોરમન વોકર આજી એ વિષે તપાસ કરવો આજમા હતા. તેઓએ તે સમયે દીલ્હીમાં ઇડીયા લેજરમેડીર કાઉન્સિલને મેમ્બરો આજમા એક વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું કે “ મહાર આજ મુઠો ( મીડીવીટરી ) સુવાવડ ખાતુ, અને અચ્ચાંએત્તા મરણપ્રમાણનું કારણ તપાસવાનો છે. મહારી કાઉન્સિલ ધારે છે કે, હિંદી મેડીકલ કાઉન્સિલમાં એ બાબત સંગીત શીક્ષણ નથી અપાતું; તેથીજ એ મરણ પ્રમાણ વધતું છે અને તે ઘટાડવું જોઈએ. તે માટે મીડીવીટરી અને ( સુવાવડ ) શીક્ષણ ઉપમા પ્રકારનું કરવું જોઈએ. ” મહાર ખત છે.

અહીંના મેડીકલ સ્ટુડન્ટને ઝાઝામાં ઝાઝા વીસ કેસીસ મળવાજ નોંધએ; અને તોજ, ત્હોજો સુવાવડના ડોક્ટર થઇ શકે. બ્રિટિશ મેડીકલ કાઉન્સીલને ફતીયાના બીજા દેશા સાથે એવી ગોઠવણ છે કે, ત્હેની સર્ટીફિકેટથી કોઇપણ ડોક્ટર ગમે તે દેશમાં પ્રેક્ટીસ કરી શકે; અને ત્હેની સર્ટીફિકેટ મેળવવા માટે હિંદી યુનિવર્સીટીના ડોક્ટરે વીસ સુવાવડ કરી હોવાનું પ્રમાણપત્ર મેળવવું નોંધએ.

આવી સ્થિતિ આજકાળ મુંબઇના પસાર થતા નવા ડોક્ટરોની છે ત્યારે ત્હોજો બીજાનું બહુ કરી શકશે કે ? તે તો વિચારવું જ સહેલ છે.

ડોક્ટર બીચારા શું શિક્ષણ આપી શકશે ? મેડીકલ કોલેજના સ્ટુડન્ટને સાત સુવાવડ કરી પાસ થવાનું હોય છે તે પશુ તેમને પુરેપુરી સાત મળતી નથી. આ બાબત મેડીકલ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ વિચાર ચલાવી રહ્યા છે અને પોતાને માટે જ્ઞાન મેળવવાનો અને વધુ લાયક થવાનો શુ માર્ગ લેવો તે બાબત ગોઠવણ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. કારણકે ત્યાર સિવાય ત્હોજો હિંદ સિવાય બીજે નાલાયક ગણાય ! પણ હિંદમાં પણ તેઓ આ માટે લાયક ગણાવા નોંધએ જ સવાલ છે.

પણ ખુદ બીચારા M. B., B. S. ના વિદ્યાર્થીઓજ પોક મુકે છે કે, એ વિષયનું પુરતું જ્ઞાન તેમનેજ મળતું નથી અને પરિક્ષામાં પાસ થવા માટે જરૂરીયાત સુવાવડના કેએજ પુરાપાઘગ તેમના હાથમાં આવતા નથી તો ત્હોજો પોતેજ જે વિષય સારી પેઠે જાણુતા નહી હોય તે બીજાને શું શીખવશે ? હિંદની બધેજ મેડીકલ કોલેજોમાં સુવાડ-ખાતાનું શીક્ષણ એવું તો કંગાળ આપ્ય છે કે બાકીકા જેવામાં પણ અહીંનો M. B., B. S. પ્રેક્ટીસ કરી શકતો નથી ! ત્હેને કાયદાથી અટકાયત છે. અહીંની મેડીકલ કોલેજોમાં મીડીસીનનું શીક્ષણ એવું કંગાળ હોવાથી અને ડોક્ટરો તો પોતેજ બચ્ચાંની માવજત અને સુવાવડનું કામ-કાજ બરાબર નહીં જાણતા હોવાથીજ બ્રિટિશ જનરલ મેડીકલ કાઉન્સીલે એવો ઠરાવ કર્યો છે કે હિંદની કોઇપણ યુનિવર્સીટીના પાસ થયેલા મેડીકલ સ્ટુડન્ટને વીલાયતમાં મેડીકલ પ્રેક્ટીસ નહીં કરવા દેવી કારણ કે તે માત્ર સાતજ સુવાવડોથી પાસ થયેલો હોય છે ! તેણે ઝાઝામાં ઝાઝી વીસ સુવાવડે કરેલી હોવીજ નોંધએ.

આવી સ્થિતી ત્યારે મુંબઇના ડોક્ટરોની છે તો બીચારી નર્સોને કેટલું કામ હોવું નોંધએ એવો અનુભવીજ વિચારી શકે."

### નામદાર શેહેનશાહ આતુના વિચારો.

હિંદી સ્ત્રીઓની સુવાવડ અને છોકરાંઓની સારવારને લગતા :ખાતા માટેની લેડી ચેમસફર્ડ આલ ઇંડીયા. લીગના પ્રમુખ તરીકે નામદાર વાઇસ-રૉયના આતુ લેડી રેડીંગને નામદાર શેહેનશાહઆતુ તરફથી એક પ્રસંગે નિચક્કો તારનો સંદેશો મળ્યો છે:—

“તહારાં મંડળ તરફથી બહાર પાડવામા આવતાં ચોપાન્યાંનો પહેલો અંક મેં ધણા ધ્યાનથી વાંચ્યો છે. માતાઓ તથા છોકરાંઓના લાભ માટેની હું હમેશા કળજી ધરાવું છું, કારણ કે મહારી ખાત્રી છે કે પૂર્વના મુલકમાં હાલમાં જે પરોઢયુ દેખાવ દે છે તે જ્યાં સુધી હિંદમાં ડાહ્યાપણુ-વાળી માતાઓ અને સુખી છોકરાઓ હોય નહી ત્યાં સુધી ખુલ્લા કિલસમાં ખીલી નિકળી શકે નહી. સુર્ચના ચાલુ પ્રકાશવાળા એ મુલકમાં છોકરાંઓ શરીરે મજબુત અને મગજે નિરોગી હોવા જોઈએ. અને પુર્વના મુલકના પરસ્પર વહાલ ધરાવતા અને ધરસંસારના કામ ઉપર ખંતથી ધ્યાન અપનાના લોકો માટે જે એકલી ચીજની જરૂર છે તે જ્ઞાનની છે. આ મંડળની મુરબ્બી તરીકે મંડળને જે સાદી સચાઇ ફેલાવવા ઉપર તાંદરેસ્તી અને સુખનો બધો આધાર રહે છે તેનો ફેલાવો કરવામાં દરેક ફતેહ ઇચ્છું છું. અને આ સર્વેથી દેશહતકારી કામમા મદદ કરનારા નામદાર બોપાળના બેગમ અને બાગ્મં બધાઓનો હું દીક્ષોજન આભાર માનું છું.

### નામદાર લેડી લૉમ્પક શું કહે છે ?

નામદાર લેડી લૉમ્પકે મુંબઇની “ ઇન્ડિયન વૅલફેર સોસાયટી ” એક વાર્ષિક સભામાં જણાવ્યું હતું કે:—

આવાં કામમાં હિંદીવાન આતુઓની ખાસ જરૂર પડે છે કારણ, હિંદી બાપાઓની તહેઓની માહિતી ઉપરાંત ગરીબ હિંદી કુટુંબોની રાહ રસમો અને રીતિઓથી તેઓ વાકંફગાર હોય છે. ” “ આપણે માથે ઉઠાવેલું આ મહાન કામ, આપણી બધી નિષ્ઠાઓ અને નેમો એટલી તો ઉમદા અને મોતેબર છે કે તે કામ બવિખ્યમાં જાહેરપ્રજા તરફથી પુરતો ટેકો નહી મળે એ બની શકેજ નહી. ” કારણ, “ આવા ચાલુ દેશ અને ચાલુ ઉત્સાહ ઉપરજ આ મહત્વના કામથી ફતેહનો સધળો પાયો રચ્યો છે. હિંદુસ્તાનમાં દરવર્ષે લાખો કાજગરા જીવો કમોતે મરણ પામે છે એજ એક ખીના કાંઇ ધ્યાનમાં લેવાની નથી. બવિખ્યની ઉદ્ધરતી આસાદ તાંદુરસ્ત નિકળે; એ એક એથીખી વધુ અમત્યની ખામત છે. કારણ, એ

તંદુરસ્તી અને કામ કરવાની શક્તિ ઉપર દરેક દેશની આબાદી અને વધારા લટકેલા છે. ”

**મુંબઈના માણ ગવર્નર નામદાર લોખંડુ મત શું છે ?**

મુંબઈના માણ નામદાર ગવર્નર એક સમય પુણાની સેવાસદનની મુલાકાત લીધી હતી, તે સમય તહેઓએ જે વિચારો દર્શાવ્યા હતા તે હેથળ આપું છું.

“ હિંદુસ્તાનના બીજા ભાગોમાં આવા પ્રકારનું કામ આવી ફતેહમંદી સાથે ચલાવવામાં આવે છે કે નહીં, તે હું જાણતો નથી. આ દેશમાં છોહરીઓ અને સ્ત્રીઓને કેળવણી આપવાનું કામ ધણુંજ અગત્યનું છે તેટલા વાસ્તે સ્ત્રીઓને કેળવણી આપવાની અને તહેઓને દરજ્જે વધારવાની દીક્ષાએ ત્હમારા તરફથી કરવામાં આવતા કોશિશોને હું આવકાર આપું છું. આવા કામની મહાન કીંમત ચારિત્ર ધડવામાં સમાધિ જાય છે અને ચારિત્ર ધડવાનું કામ માતાઓની કેળવણી સાથે શરૂ થાય છે કે જે માતાઓ આવતી ઓલાદને ઉછેરનાર છે. બાળકોને તાલીમ આપવાના અગત્યનાં વર્ષો ત્હમની કુમળી વય છે. બાળપણમાં એક બાળક પોતાની માતા કંઠથી જે પાઠો શીખે છે, તે એવા પાઠો છે કે જે બાળક પોતાની આખી જીવન સુધી યાદ રાખી શકે છે એ રીતે જેતા હું કોલેજની અથવા ઉચ્ચ કેળવણી કરતાં સ્ત્રીઓ વચ્ચે સાધરણ જ્ઞાન તથા કલચર (તરબીયત) ના ફેલાવાને વધારે મોટા અગત આપું છું—ને માટે સરકાર તથા પ્રજા બંનેએ આવતી ઓલાદ ને પોતાની દરજ્જે અદા કરવાને માટે તૈયાર કરનારી માતાઓને ઉપયોગી થઈ પડે તેવી કેળવણીની અગત સ્વીકારવો જોઈએ છે.”

**મુંબઈ સરકારના સેનીટરી કમીશનર “ બાળમરણ ”**

**માટે શું જણાવે છે ?**

મુંબઈ સરકારના સેનીટરી કમીશનરે મુંબઈની સુખશાંતી વિષે બહાર પાડેલા પોતાના રેલા રીપોર્ટમાં મુંબઈમાં બાળકોના વધતા જતા ભયંકર મરણ પ્રમાણના સંબંધમાં જે વિગતો બહાર પાડી છે, તે ખરેખર ધણી ચોંકાવનારો અને ડંબ કરી નાખનારો છે. આ રીપોર્ટમાં સેનીટરી કમીશનર બાળ મરણોને લગતા આંકડાઓ આપી જણાવે છે—“મુંબઈમાં કમનસીબે દુનીયાના કોઈપણ શહેર કરતાં બાળકો સર્વથી મોટી સંખ્યામાં મરણ પામે છે, અને બાળમરણોનો પચાસ ટકા જેટલો ભાગ દર કરી શક્તીએ તેવા કારણોથી નિપજે છે.” ખચીતજ આ ખીના શહેરે અવલ તરીકે દાવો કરનારી આપણી મુંબઈ નગરી માટે ધણી ખેંજલત લગાડનારો છે, અને તેના સંબંધમાં તાર્કિકિક અસરકારક પગલા લેવાની પીછાણ વિચાર



વામાં આવે એમ આપણે દબ્બીશું. બાળમરણોનું સર્વથી વધુ પ્રમાણ હલકી હિંદુવર્ણના સંબંધમાં આવે છે. ગયે સાલ તેઓ વચ્ચે એક વર્ષની વયના અંદરના ૧૯૮૨ બાળકોના મરણો નિપજ્યા હતા જે ૧૦૦૦ જન્મે ૬૨૨)૦૯ જેટલું મરણ પ્રમાણ બતાવે છે. હિંદુઓની ખીલ ન્યાયામાં નિપજતાં મરણ કરતા આ મરણો ઘણુંજ વિશેષ છે, અને તે જોતાં સર્વથી પહેલા આવા વર્ગને સુંખશાંતિનું જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. આ હેલા વર્ગમાં કામદારવર્ગેના ભાગ આવી જાય છે, અને તેઓ સુંખશાંતિના મુળ નિયમોથી તદ્દન બેખબરી ધરાવતી હોવાથી તેઓ વચ્ચે બાળ મરણ પ્રમાણ ઘણું યોગ્યવનારૂં આવે; તો તેમાં સહેજ પણ નવાઇ જોવું નથી.

### લંડનના વેલફેર સેન્ટરોના કામો.

“બાળકો કેમ મરણ પામે છે ને તેના કારણ શું શું છે? તેનું કાંઈક ખ્યાલ આ પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે રજૂ કરેલું છે. હવે ઇંગ્લંડમાંના મુખ્ય શહેર લંડનમાં એ માટે જે કાળજીપૂર્વક કામે થાય છે તેનો થોડોક ખ્યાલ એજ છે કે ત્યાંના એવાં કામે પાછળ દરેકો દિલસોજ દેખાડે છે અને ત્યાંના લોકો પોતે બહુ ભોગો આપે છે તેઓ ત્યાં દર ૧૦૦૦ બાળકે મરણ પ્રમાણ ૨૧૫ હાલ લાવી શક્યા છે ત્યારે જો તો દર હજારે લગભગ ૬૦૦ નો ધણુ વર્ષ એકમાંજ નિકળો જાય છે.

અને જે થોડાંક બાળકો જીવતાં રહે છે તેઓનું કેમ? જનમથીજ આંધળાં અને લગડા-લુલાં જે બાળકો મોહલાઓમાં ફરે છે, તેઓની સંખ્યામાં એ જીવતાં રહેલા બાલકોમાં વધારો કરનારાં થઇ પડે છે અને બોજ સમાન થઇ પડેલી જીંદગી ગુજરે છે. સ્વરજ્યના હક ભોગવતી સુખી અને આખાદ પ્રજા શું એવાં બાળકોમાંથીજ આપણે ઉભી કરી શકશું? એવાં ભુખે મરતાં રોગી બાળકોમાંથી શું તંદરાસત આ પુરુષોની ઝોળાદ કાંઈ મોજેજથી ઉત્પન્ન કરી શકાશે? આપણા શહેરમાં દર વર્ષે જન્મ લેતાં હજારો લુલકાંઓ કેવાં મકાનમાં અવતરે છે? આ મીચ વસ-વાટવાળા શહેરના ઘણાજ કંગાળ મકાનોના અંધારા તથા હવાની આવજ વગરના ઝોરડાઓમાં તેઓ અવતરે છે, અથવા તો તેઓ એવાં ઝુપડાંઓમાં જનમ લે છે કે જ્યાં આપણા પાણેલાં જનવરોને રાખવાનેથી આપણે આચકો ખાઇએ. શહેરમાં પાણીનો જથ્થોખી પુરતો મળતો નથી અને સફાઇ સુધકાઇની ગોઠવણોખી ખામી ભરી છે. મોતને ટેકું કરનારાં એ સખો ઘણાજ મરીખ ઘરોમાં સૌથી વધુ ખરાખો ફરે છે અને શહેરમાં જન્મેલાં બાળકોનો મોટો ભાગ આવાજ ઘરોમાં ઉછરે છે. તો તેજ કારણે મરણ પ્રમાણ પણ બધુંજ આવે છે, અને ઉધ્ધરતી ઝોળાફતો નાશ એમ થાય છે.”

## શબ્દ સંગ્રહ યાને VOCABULARY.

આ અહના પુસ્તકમાં ધણીક અગરા અને નહિ સમજણ પડે તેવા શબ્દો ન છુટકે દાખલ થયલા છે, કે તે સાધારણ માણસ કદાચજ સમજ શકે, તેમાં અચાન માતાઓ અને અંગ્રેજી નહી જાણનાર યા થોડુંકજ અંગ્રેજી સીખેલી આજકાળની માતાઓ માટે આ હેઠળ જે નોંધ આપી છે તે દરેક રીતે કોષવાર પણ ઉપયોગી તો જરૂર નિવડશે, કાંકે અમત્યની વખતે અમુક ચીજોના નામો જાણવા, ચીઠ્ઠી યા પત્ર લખવા માટે, અમુક ચાજ થું ? તે જાણવા માટે, યા ખીજ અનેક ઉપયોગ માટે આ “શબ્દ સંગ્રહ” બહુજ અગત્યનો વિચારીનેજ ખાસ રજુ કરેલો છે, તેને લગતી પુષ્કળ બાબદો આ પુસ્તકમાં રજુ થયેલી છે, એટલે એ “શબ્દ સંગ્રહ” ખીજ હજારો વાંચનારનેખી પુષ્કળ રીતે કામ લાગશે એવું અનુમાન કરેલું ખોટું નથી. માટેજ થોડાંક સફાઓ ખાસ કરીને એ બાબદના રોકવામાં આવેલા છે.

અનેક જાતના દરદો અને ત્હેની ઓળખ.

અજીર્ણ, Dyspepsia (ડિસ્પેપ્સીઆ)	અવાચી, Yawnings (ચાનિંગ્સ)
અટકાવ, (રજેદર્શન) Monthly-course. Menses. (મંથલિ-કોર્સ મેન્સીસ)	અંધાપો, Blindness (બ્લાઇન્ડનેસ)
અરચી, Anorexia (અંતેરેડિસચા)	આંખ ઉઠવી, Conjunctivitis (કન્જક્ટીવીટીસ)
અળાષ, Licken. Rash (લાઇકન. રેશ)	આધાશીશી, Hemicrania (હેમિ. કાર્નિયા)
આંકડો, Colic. Cramps (કોલિક. ક્રમ્પ્સ)	આપઘાત, Suicide (સ્યુઇસાઇડ)
આંજણી, Sty (સ્ટાઇ)	આમણ Intestines (ઇન્ટેસ્ટાઇન્સ)
આંટણુ, Corn on the foot (કોર્ન ઑન ધ ફુટ)	ઉંઠરી, (વાળતું ખરી જવું.) Alopecia. (અલોપેશિયા)
અછબડા, Chicken-pox (ચિકન પોક્સ)	ઉલટી, Vomit. Nausea (વૉમિટ. નૌસીઆ)
અતિસાર, Diarrhoea (ડાયરીઆ)	ઉધરસ, Bronchitis (બ્રૉન્કાઇટીસ)
અત્યાર્તવ. Menorrhagia (મેનો-રેન્ચા)	ઓડકાર, Eructation (ઇરક્ટેશન)
	ઓરી, Measles (મિઝલ્સ)
	કમરવા (કમરતું જલાઇ જવું) Lumbago. (લમ્બગો)

કપાસી, Corn (કોર્ન)  
 કમળો, Jaundice (જાન્ડીસ)  
 કસવાવડ, Mis-carriage (મિસ-કરેજ)  
 કૈશની વૃદ્ધિ, Hirsutes (હિરચુટીઝ)  
 કાદ, (કુદ) Leucoderma (લ્યુ-કોડર્મા)  
 ખસ, Itch (ઇચ)  
 ખાંસી, Cough. Phlegm (કફ-ફેમ)  
 ગર્ભપાત, Abortion (અબોર્શન)  
 ગળાની ગરમી, Quinsy (કિન્સી)  
 ગળું આવી જવું, Tonsillitis (ટોન્સિલાઇટિસ)  
 ગાલપચોનિયાં, Mumps (મમ્પ્સ)  
 ગુદમ, (ગોટી) Rupture. Hernia. (રપ્ચર. હર્નિયા)  
 ગ્રંથી, (ગાઠો) Tumour (ટ્યુમર)  
 ગૌશીતળા, Vaccination, (વૅક્સિનેશન)  
 ચાતકા, Neuralgia [ન્યુરૅલજ્યા]  
 ચાકું, Bitch (બૅલ્કાચ)  
 ચાફું, (ધાફું) Ulcer (અલ્સર)  
 ચામડીનું ખેર ખારી જવું, (નિર્જીવ ચામડી) Callosity (કૅલોસિટી)  
 આંચકી, Convulsions (કન્વલૂઝન્સ)  
 ઉન્માદ, (ધેશ્વર) Insanity (ઇન્સેનિટી)  
 ઉરતંબ, (કમરના નીચેના ભાગનું લાઇ જવું) Paraplegia (પેરા-પ્લીજ્યા)

એકાંતરીતે આવ, Intermittent fever (ઇન્ટરમિટન્ટ ફિવર)  
 કખવા, Herpes (હર્પેઝ)  
 કખજાબદ, Constipation. Constiveness (કૅન્સ્ટિપેશન. કૅન્સ્ટિવનેસ)  
 કફ, Mucus. Phlegm (મ્યુકસ ફેલેમ)  
 કરમ, (કૃમિ) Worms (વર્મ્સ)  
 કંઠમાળા, Bronchocle. Goutre (બ્રોન્કોસીલ. ગૅટ્રી)  
 કોમળિયું, Cholera (કોલેરા)  
 ખરજવું, Eczema. Cancer (એ-કઝીમા. કૅન્સર)  
 ખીલ, Acne. Pastule (આકનિ પસ્ટ્યુલ)  
 ગર્ભાશય પ્રદર, (વાંધુ) Metretis (મેટ્રિટિસ)  
 ગાંઠ, Glands (ગ્લૅન્ડઝ)  
 ગાંડપણ, Madness (મૅડનેસ)  
 ચુમકું, Boil બોઇલ) Abscess (અબ્સેસ)  
 ગાઠીઓવા, Gout (ગૅટ્ટ)  
 ગંડમાળ, (ગાંઠોની ઢાર) Scrofula (સ્કૅફ્યુલા)  
 ધૂમટનો સંકોચ, Phimosia. (ફાઇ-મોસિસ)  
 ચળ, (પુજલી.) Pruritus (પુરા-ઇટસ.)  
 ચાંદી, (ઉપદંશ.) Syphilis (સિફિલિસ.)  
 ચામડા, (ચાંબા.) Erythema. (ઇરિથેમા.)

ચુએ, (ટુંકનજર.) Short-sight.  
Squint eye, [શૉટ સાઇટ.

રૂકવીટ આઇ.)

ચાહું, Bruise (જુહસ)

ઝોકવાતુ ઝેાપધ, Emetio (ઝમેતાક)

પીચકારી બરૂને મારવાની દવા, Cly-  
ster (ક્લોસ્ટર)

ચાટચુ, Estury (એસ્યુઅરી)

સેપ, Salve (સાદવ)

દહામ, Caution (કાતેરી)

વહેતુર, Cupping (કપીંગ)

સુન મારવું, Numb (નંબ)

ચાહું, Sear (સીઅર)

રજ, Healing (હીલીંગ)

હોહી જવું, Hemorrhage (હો-  
મરેજ)

મસ, Wart (વાર્ત)

ઝાડા વાતે હોહી જવું, Blood  
flux (બ્લડ-ફ્લેક્ષ)

ચેપીરાગ, Contagious disease  
(કંટેજિયસ ડિઝીસ)

જાતીનો ચડકો, Palpitation (પૈ-  
લ્પિટેશન)

જખમ, Wound (વુંડ)

જુલામ, Aperient (એપેરિયન્ટ)  
Purge. (પર્જ)

ઝામર, Glaucoma (ગ્લૉકોમા)

ડંખ, Sting (સ્ટીંગ)

તાડીઓ તાવ, Tertian fever  
(ટર્શિયન ફિવર)

તાપોહીઆ, Granulation (ગ્રા-  
ન્યુલેશન)

થુલીઓ, (રતવા) Aphthae (અપ્થા)

દાદર, Ringworm (રિંગવર્મ)

ધાત (વીર્ય) Semen (સિમેન)

નસકોરી કુટવી, Hemorrhage  
(હેમોરેજ)

નાકસુર, [નાકવું દરદ] Ulcer of  
the nose (અલ્સર ઓફ ધ નોઝ)

ખરવાળાં, (ખાંખતું દરદ) Trich-  
iasis. (ટ્રીકિયાસિસ)

પ્રદર, (વાંધું) Leucorrhoea (લ્યુ-  
કોરીઆ)

પાહું, Carbuncle (કારબંકલ)

પિત્ત, Bile (બાઇલ)

પ્લીહા, (ખરલ) Spleen (સ્પ્લીન)

પેટવું ચઢવું, Tympanites (ટિ-  
પાનાઇટિસ)

પીસાખ ખંધ થવો, Ischury (ઇ-  
સ્ચરિ)

કુલું, Opacity. Albugo (આપા-  
સિટિ. ઍલ્યુબુગો)

ફીફર, Epilepsy (એપિલેપ્સી.)

જાતીવું શ્વળ Angina Peitoris  
(અંગ્ગના પેટોરિસ.)

જાતીનો રોગ, Heart disease  
(હાર્ટ ડિઝીસ)

હીક, Sneezing (સ્નીઝિંગ)

જળાદર, (જળંદર) Dropsy (ડ્રૉપ્સી)

ઝાડો, (દસ્ત) Stool (સ્ટુલ)

ઝામરો, Pemphigus (પેમ્ફીગસ)

ટાડીઓ તાવ, Ague fever (અ-  
ગ્યુ ફિવર)

તણખ, (મળતરા) Twitching  
pain (ટવીચિંગ પેન)

તાણ, Cramys (ક્રમિઝ)  
 દાવ, Fever [ફિવર]  
 દમ, (શ્વાસ) Asthma (અસ્થમા)  
 ધનુર્વા, (અમક) Tetanus [ટિટેનસ]  
 નશાત્વ, Amennorrhoea (અ-  
 મેનોહીઆ)  
 નાકમાં મસો, Polypus (પોલિ-  
 પસ)  
 પથરી, Calculus (કલ્ક્યુલસ)  
 Gravel (ગ્રેવલ)  
 પક્ષાઘાત, (અર્ધાગવાયુ) Hemipl-  
 egia (હેમિપ્લેગ્યા)  
 પ્રમેહ, (પરમે) Gonorrhoea (ગો-  
 નોહીઆ)  
 પાંડુ, (ફિકાસ) Anaemia (અનિમ્યા)  
 પીડિતાત્વ, Dysmenorrhoea  
 (ડિસ્મેનોહીઆ)  
 પેસાબમાં પથરી, Urinary-stone  
 (યુરિનરિ-સ્ટોન)  
 ફુટી નીકળતો તાવ Eruptive  
 fever (ધરપ્ટીવ ફેવર)  
 ફેર, (ચક્રી) Giddiness (ગડિનેસ)  
 ફેફસાનો વરમ, Pneumonia (ન્યુ-  
 મોન્યા)  
 ફાહી, (નાની ફેહકી) Pimple (પિ-  
 મ્પલ)  
 ફાહો, Tumour. sore (ટ્યુમર-  
 સોર)  
 બગાણું, Yawn (યૉન)  
 બરોળની વૃક્ષ, Aguecake (અ-  
 ગ્યુકેક)

બાદી, Apepsey. Indigestion  
 (અપેપ્સી. ઇન્ડાયેસ્ટીયન)  
 બેથુદ્ધિ, Coma (કોમા)  
 બેહેરપણુ Deafness (ડેફનેસ)  
 બદ, Bubo (બ્યુબો)  
 બહુમૂત્ર, Diabetes inspidus  
 (ડાયબિટીઝ ઇન્સ્પીડસ)  
 બાંબલાઇ, Abscess in the ar-  
 mpit (અબ્સેસ ઇન ધી આર્મ્પિટ)  
 મંદાગ્ન Anorexy (અનોરેક્સી)  
 મધુપ્રમેહ, (પરમે) Diabetes m-  
 ellitus (ડાયબિટીઝ મેલિટસ)  
 મસો-તલ, Wart Mole (વૉર્ટ. મોલ)  
 માથું દુખવું, Headache (હેડએક)  
 મુંઠમાર. (ચોટ) Centusion (કે-  
 ટ્યુઝન)  
 મૂત્ર, (પેશાબ) Urine (યુરીન)  
 મોટી ઉધરસ, Hooping cough  
 (હુપિંગ કફ)  
 યોની અર્ધ, Vaginismus (વૉગિ-  
 નરમસ)  
 રક્તપિત્ત, (અમુક ભાગદારા લોહીનું  
 જવું) Scurvy (સ્કર્વી)  
 રસોળા, (મોટી ગાંઠ) Molluscume  
 (મોલરકમ)  
 લકવો, Paralysis. Hemiplegy  
 પેરેલિસિસ. હેમિપ્લેગી)  
 લંગડું, Lame. (લેમ) Cripple  
 (ક્રિપલ)  
 લૂ લાગવી, Sunstroke (સનસ્ટ્રોક)  
 વધરાવળ, Hydrocele (હાયડ્રોસેલ)  
 વાતરક્ત, (પિત) Leprosy (લેપ્રસી)

વાળો, Guineaworm (ગીનિવર્મ)	વીર્યશ્રાવ Spermatorrhoea (સ્પર્મટોરિયા)
(વરફાટક, Ecthyma (એકથમા)	શીળી, સપ્ત Small-pox (સોલ-પોક્સ)
શરદી, Rheum. Cold (રયુમ. કોલ્ડ)	શેક Fomentation (શૉમૅન્ટેશન)
શીળસ, Urticaria (અર્ટિકેરિયા)	સન્નિપાત, Delirium. Typhus fever (ડિલિરિયમ. ટાઇફસ ફિવર)
મગદર, Fistula in the ano (ફિસ્ટ્યુલા ઇન ધી આનો)	સળખમ Coryza (કોરિઝા)
મરકો, Pestilence (પેસ્ટિલન્સ)	સાદો તાવ, Simple fever (સિમ્પલ ફિવર)
મરડો, Dysentery (ડિસેન્ટરી)	સુવાવડ, Child-bed Confinement (ચાઇલ્ડબેડ, કન્ફાઇનમેન્ટ)
માથાનો ખોડો, Scurf (સ્કર્ફ)	સ્વપ્નસ્ત્રાવ, Nocturnal discharges (નોક્ટર્નલ ડિસ્ચાર્જીઝ)
મુંઝારાની ગાંઠ, Hepatitis (હેપાટાઇટિસ)	હાથ પગના સોળ, Elephantiasis (એલિફન્ટાઇસિસ)
મૂઝાંચાં Syncope (સિન્કોપિ)	હેડકી, Hiccup. Hiccough (હિકપ)
મોં આવી જવું Salivation (સેલિવેશન)	સતતજ્વર, (પિત્તજ્વર) Remittent fever (રેમિટન્ટ ફિવર)
મોતીઓ, Cataract (કેટરેક્ટ)	સસણી, (વરાધ) Bronchitis
મફતનો સંકોચ Cirrhosis (સિરોસિસ)	સંધીયા, Rheumatism (થ્રુમૅટિઝમ)
રક્ત (લોહી) Blood (બ્લડ)	સારણુ ગાંઠ, Hernia. Rupture (હર્નિયા, રપ્ચર)
રતવ, Erysipelas (ઇરિસિપેલસ)	સોળ, Swelling (સ્વેલિંગ)
રસી, Pus (પસ)	હડકના Hydrophobia. (હાઇડ્રોફોબિયા)
રંગીલું, Dengue (ડેન્ગ્યુ)	હરસ, Piles (પાઇલ્સ)
રાશી, Mycetoma (માયસિટોમા)	હિસ્ટીરીઆ, (ખેંચતાણ) Hysteria (હિસ્ટીરિયા)
લખલખું, Ague fit (એગ્યુ ફિટ)	ક્ષય, Consumption (કન્સમ્પ્શન)
લચક, Sprain (સ્પ્રેન)	
લુખસ, Prurigo (પ્રુરીગો)	
લોહીવિકાર, Apoplexy (એપોપ્લેક્સી)	
વાધ, Epilepsy (એપિલેપ્સી)	
વાવલું, આંખનું દરદ, Pustular ophthalmia (પસ્ટ્યુલર આંખનું દરદ)	

દુઃખ દરદો ઉપર વપરાતી અનેક દવાઓના નામો અને  
સાધન વગેરે.

અર્ક, Tincture (ટિંકચર)	ઝડો લાવનાર ઓસડ, Abstraction
આદુનો મુરખો, Ginger-pres-	(અંબરદ્રક્ષન)
erve (જંજર-પ્રિઝર્વ)	ટોપરાતું તેલ Cocoon oil
આસવ, (દાર) Wine. (વાહન)	(કોકોનટ ઓઇલ)
કવાથ, Dicoction (ડિકોક્શન)	અસાળીઓ Common cress
કોડ, (જાતના) માંછલાના કાળજાતું	(ક્રામન ક્રેસ)
તેલ. Codliver oil (કોડલિવર	આંખોની Dried mango (ફ્રાઇડ
ઓઇલ)	મેંગો)
ગાસલેટ તેલ, Kerosine oil.	અગરબત્તી, Pastel (પેસ્ટલ)
(કેરોસીન ઓઇલ)	ગોળ, Jagree (જાગ્રી)
ધન અર્ક, Extract (એક્સટ્રેક્ટ)	ચીનીકાલા, Allspice (ઓલ-
પૂર્ણ, Pulvice (પલ્વીસ)	સ્પાઇસ)
ઝેર ઉતારવાની દવા, (સાપનો મ્હોરો)	પરતા, Pistachios (પીસ્ટેચી-
Bezoar (બેઝોર)	ઓસ)
ટરપીટન તેલ, Turpentine (ટર-	ખજુર, Wet-dates (વેટડેટસ)
પેનટાઇન)	ખારક, Dry-dates (ડ્રાઇડેટસ)
તેલ, Oil (ઓઇલ)	તલ, Gingelly seed (જીનજે-
અત્તર, Ottar. (ઓટ્ટર)	લી સીડ)
આંખળાનો મુરખો, (Hog-plums	વાયવરન, Lapparis (લેપેરીસ)
conserve (હોગ-પ્લમ્સ કોન્સર્વ)	Trifolia (ત્રાફોલીઆ)
કડવી જાદમનો અર્ક, Cyanic acid	સેલારસ, Storax (સ્ટોરેક્સ)
(સિઆનિક એસિડ)	સાલમ મીસરી, Salep (સાલેપ)
ગંધકનો તેજબ, Sulphuric acid	ધતુરો, Thorn apple (થોર્નએપલ)
(સલ્ફ્યુરિક એસીડ)	જગાલ, Verdigris (વેરિગ્રીસ)
ગુલાબજળ, Rose-water (રોઝ	સંચલ, Bittaeen (બીતાએન)
વોટર)	રાલ, Pitch (પીચ)
ગોળી, Pill (પિલ)	દારનો રગડો, Tartar (તારતર)
ચા, (ફીટ) Influxion (ઇન્ફલ્યુક્શન)	દંતચંબન, Dentifrice (ડેન્ટીફ્રીસ)
ચોપડવાના તેલ, Liniment	Tooth-power (ટુથપાવર)
(લિનિમેન્ટ)	

ધુપેલ, Frankincense (ફ્રેન્કિન્સેન્સ)  
નેત્રાંજન, Collyrium (કોલિ-  
રિયમ)

પાણી Aqua (એક્વા)  
કુશેલ, (સગંધરાય) તેલ. Scent oil  
(સેન્ટ ઓઇલ)

બાફ, (વરાળ) Vapour (વેપર)  
મિશ્રણ Mixture (મિક્ચર)  
મીણ Wax (વેક્સ)

મુરખો, Confection (કન્ફેક્શન)  
રૂઝ લાવે તેવું ઝોસડ, Agglu-  
tinant (એગ્લુટિનન્ટ)

વિલાયતી મીઠું Epsom salt  
(એપ્સમ સોલ્ટ)

શિલાજીત, Asfaltum (અસ્ફેલ્ટમ)  
સાબરશિંગુ' Elk-horn (એલ્કહોર્ન)

સરકે, Vinegar (વીનીગર)  
સુરાખારનો તેળા, Aquafartis  
(એક્વાફાર્ટીસ) Nitric acid  
(નાઇટ્રિક એસીડ)

ધીમે ધીમે ફેર પાડનાર Alterative  
(એલ્ટરેટીવ)

નખતેલ, Neptha oil (નેપ્થા  
ઓઇલ)

પ્રવાહી, Liquor (લીકર)

પીવાતું ઝોસડ Potion (પોશન)

બળ વધારનાર, (પુષ્ટિકારક દવા)  
Tonic (ટોનિક)

મધ, Honey (હનિ)

મીઠાનો તેળા, Muriatic acid  
(મ્યુરિએટિક એસિડ)

મેતી, Pearl (પર્લ)

લીંબુનો તેળા, Citric acid (સાઇ-  
ટ્રિક એસિડ)

લેપ, Plaster (પલાસ્ટર)

શરબત, Syrup (સિરપ)

સરશીઢું તેલ, Rapeseed oil  
(રેપસીડ ઓઇલ)

શેક, Fomentation (ફોમેન્ટેશન)

સાબુ, Soap (સોપ)

સુરમે, Antimony (એન્ટીમોન)

સોગલી, Suppository (સપ્પોઝિટરી)

આપણા ફરી ઓપધોના નામો અને તેની ઓળખ.

અક્કલકરો, Pellitory (પેલિટરી)

અગર, Aloes-wood (એલોસવુડ)

અજમેદ, Parsley (પારસી)

અફીણ, Opium (ઓપિયમ)

અંજી, Linseed (લિનસીડ)

આદુ, Ginger (જિંજર)

આમળા, Hog-plums (હોગ  
પ્લમ્સ)

આલુબુખાર, Damson (ડેમ્સન)

એલો, Aloes (એલો)

અગર, Aloeswood (એલોસવુડ)

અનીસું, Aniseseed (એનીસસીડ)

અંજન, Collyrium (કોલીરીયમ)

અગથીઓ, Grandiflora (ગ્રાન્ડિ-  
ફ્લોરા)

અજમે, Caraway-seed (કેરવસીડ)

Bishop's-weed (બિશપ્સ-વીડ)

અરીઠા, Soapnuts (સોપનટ્સ)

અંબર, Ambergris (અંબરગ્રિસ)

આંખાડળદર, Zedory-turmeric



એલચી Gardamoms (ગારડેમોમ્સ)  
 એરંડી, Castor (કેસ્ટર)  
 ઇંદ્રજવ Conesī-seed (કોનિસિ-સીડ)  
 ઇંદ્રવારણ, Colocynth. (કોલોસિંથ)  
 એલચી, Cardamom. (કાર્ડામમ્)  
 ઓચમીશર, Spongel seed (સ્પોન્જ સીડ.) કૌફી Coffee (કૌફી)  
 કમ્પીલા, Cummala. (કમ્પાલા.)  
 કમ્પૂર, Camphor. (કમ્પૂર)  
 કરીઆલુ, Chiretta. (ચિરેટ્ટા)  
 કબાબ ચીની (Cubebs) (કુબેબમ)  
 કરેણ, Oliander. (ઓલિઆન્ડર.)  
 કસુબો, Safflower (સંસ્કૃતવાર.)  
 કાકચીઆ, Londuck (લોંડક.)  
 કાલબો, Colombo. (કાલબો.)  
 કાળીજરી, Fleebane (ફ્લીબેન)  
 કીરમજ, Cochineal (કોચીનીઅલ)  
 કુંવાર, Alose. (એલોસ)  
 કેવડાની જડ, Orris-root (ઓરિસ રૂટ.)  
 કૌકમ, Mangostem. (મંગોસ્ટેમ)  
 કાલીગળી Indigo (ઇંડોગો)  
 કેશર Saffron (સંસ્કૃત)  
 કરીયાલુ Chiretta (ચિરેટ્ટા)  
 ખડી, (ચાક.) Chalk. (ચૌક)  
 ખસખસ, Poppy-seed (પોપી સીડ.)  
 આપરીઉં, Calamine (કેલામાઇન.)  
 ખારેક, Date (ડેટ.)  
 ગરમાળો, Cassia fistula. (કેસિયા ફિસ્ટુલા)  
 ગળો, Gulanch [(ગુલાંચા.)

ગાંજે, Indian hemp. Canna-bissatina. [ઇન્ડીઅન હેમ્પ. કૌને-બિસસેટિના.]  
 ગુંદર, Gum. (ગમ.)  
 ઘોડાવજ, Acorus. (એકોરસ.) Ce-lamus. (કેલેમસ) Sweet-flag. (સ્વીટ ફ્લેગ.)  
 એરંડી, Castor. (કેસ્ટર.)  
 એળીઓ, Aloes. (એલોસ)  
 ક્યોરો (ક્યુરો) Long-zedory (લોંગ ઝેડોરી.)  
 કડવી બદામ, Almond bitter. (આલમંડ બિટર.)  
 કપૂરચીની, Allspice. (એલસ્પાઇસ.) Pimento (પિમેન્ટો)  
 કર્દુરી Musk (મસ્ક.)  
 કળીચૂનો, Slaked lime (સ્લેકડ લાઇમ.)  
 કાથો, Catechue; (કેટ્યુ.) Ga-mbier; (ગમ્બીર.)  
 કાળીચુપળી, Nelepanny-root (નેલેપેનિ-રૂટ.)  
 કરબો, Amber (એમ્બર.)  
 કેસર, Saffron. સંસ્કૃત)  
 કૈચા, Nettles. (નેટલ્સ.) Cow-hages. (કૌહેજસ.)  
 ખસખસ, Poppyseed (પોપીસીડ)  
 ખાંડ, Sugar. (શુગર.)  
 ખેરસાર, Mimosa catechue (મિમોસા કેટ્યુ.)  
 ખુરાસાણી અજમે, Henbane-seed (હેન્બેન-સીડ.)

ગળી, Indigo ( ઇન્ડીગો )  
 ગેર Ochre (red) (ઓચેરી)  
 ગંધક, Sulphur. (સલ્ફર) Brimstone (બ્રિમ્સ્ટોન)  
 ગુગળ, Gellium (ઉલિયમ) Aftatoon. (અફતાટુન)  
 ગોખરં, Caltrops. (કૉલટ્રોપ્સ)  
 Prickly fruited pedaliun.  
 (પિકલીફ્રુટેડ પડેલ્યમ)  
 ચણકચાખ, Cubob. (ક્યુબેબ)  
 ચંદરસ Copal. (કોપલ)  
 ચાએ, Tea. (ટી)  
 ચારોળી, Chirongia sapida.  
 (ચિરોંગ્યા સેપિડા)  
 જટામાસી, Nard. Valerian.  
 (નાર્ડ, વેલેરિયન)  
 જીરં, Cumin-seed. (કમિન-સીડ)  
 જેરકોચલા, જેરીકચુરો Nuxvomica.  
 (નક્કચોમિકા)  
 કેકામારી, Cumbi. Gardenia  
 gummifera (કમ્બી, ગાર્ડિન્યા,  
 ગમનિફિરિયા]  
 તમાકું, Tobacco (ટોબેકો)  
 દાંતીમૂળ, Croton-root. (ક્રોટન-રૂટ)  
 દ્રાક્ષ, (ગ્રાપ્) Grape (ગ્રેપ)  
 ધમાસો, Hedysarum albagi.  
 (હેડિસેરમ્ આલહેગિ)  
 નવસાર, Ammonia, Sal-ammoniac. (અમોનિયા, સાલ-અમો-  
 નિયક)  
 નાળિયેર, Coccoanut (કોકોનટ)

નેપાળી, Croton-tigilium. (ક્રોટન  
 ટીગિલિયમ)  
 પસ્તાં, Pista cho-nut. (પિસ્ટો-  
 ચોનાટ)  
 પારો, Mercury. (મર્ક્યુરી)  
 પિત્તપાપડો, Furmitory. (ફર-  
 મિટરી)  
 પીપર, (લોંડી) Long-pepper.  
 (લોન્ગપીપર)  
 પીપરીમૂળ, Pepper-root. (પેપર-રૂટ)  
 ફટકડી, Alum (અલમ્)  
 બજર (તપખીર) Snuff. (સ્નફ)  
 બદામ, Almond. (આલ્મંડ)  
 બાદીયાન, Anise-star (અનિસ  
 સ્ટાર)  
 બેદાના. Quince. (કુવેન્સ)  
 ચોપચીની, China-root. (ચાઇના  
 રૂટ) Smilax-root (સ્માઇલેક્સ  
 રૂટ)  
 જાયફળ, Nutmeg (નટમેગ)  
 જવંત્રી, Mace (મેઇસ)  
 જમાલગેટો, Croton. (ક્રોટન)  
 જેટોમધ, Liquorice. (લિકરિસ)  
 ટંકજુખાર, Borax (બોરાક્સ)  
 તકમરીઆ, Ocymum hilosum  
 (ઓસીમમ્ પિલોસમ)  
 તજ, Cinnamon Cassia-lig-  
 nia (સિનેમન કૅસિયા-લિગન્યા)  
 દાધચીની, Cassia-lignia. (કૅસિયા  
 લિગન્યા)  
 ધતુરો, Datura. Thorn-apple  
 (ટુટ્ટરા થોર્ન અપલ)

ધાણા Coriander-seed. (કારિ-  
 આડરસીડ)  
 નસેતર, Turbit-root (ટર્બિટ રૂટ)  
 નામકિસર, Mesua ferrea Cassia  
 buds. (મેસુઆ ફેરી કુંચા બડકા)  
 બોહાર કાકરો, Litharge. (લિથાર્જ)  
 બામ, Hem (હેમ્પ.)  
 લવંગ, Cloves. (ગ્રેવસ)  
 બામત્રી, Eclipta. (એક્લીપ્ટા.)  
 બીલામું, Cachew-nut. Markin-  
 g-nut. Malacca bean. (કુંચુ-  
 નટ. માર્કિંગ-નટ. મલાકા-બીન.)  
 મજ્જ, Madder. (મૅડર)  
 મનશીલ, Red-arsenic. (રેડ-આ-  
 સેનિક.)  
 મરચાં, Capsicum. Chillies.  
 (કૅપ્સીકમ ચિલિઝ.)  
 મરી, Pepper. (પીપર.)  
 માયફળ, Gall-nut. (ગાલનટ.)  
 મુરદારસીંગ Litharage (લાઠરેજ)  
 દમરો, Wormwood (વર્મવુડ)  
 મુંદ, Coffee. (કૉફી.)  
 બેલાણા, Quince-seed. (કિવસ-  
 સીડ)  
 મેન્થુ, Bluevitriol. Blue-  
 stone. Sulphate of copper.  
 (બ્લુવિટ્રિઅલ. બ્લુ-સ્ટોન સલ્ફેટ  
 ઓફ કૉપર.)  
 રતાંજળી, Red-sandal wood  
 (રેડસેન્ડલ વુડ.)  
 રસકપુર, Corrosive sublimate.  
 (કૉરોસિવ સબ્લીમેટ) Bi chlori-  
 de of mercury. (આય-કલોર-  
 રાઇડ ઓફ મર્ક્યુરી).

સલ્ફર, Black-sulphide. (બ્લૅ-  
 કસલ્ફાઇડ)  
 રાઇ, Mustard (મસ્ટર્ડ.)  
 રાળ, Resin. (રેઝિન.)  
 રૂમીમસ્તકી, Mastiogum. (મૅસ્ટિ-  
 ગમ.)  
 રેવંચી, Rhubarb (રૂબાર્બ.)  
 સુંદ, Dry ginger (ડ્રાય જિન્જર)  
 સરખો, (લાઇ) Metallic ore.  
 (મેટલિક આર.)  
 સુરોખાર, Potash-nitrate. (પા-  
 ટાશનાઇટ્રેટ. Nitre. (નાઇટર.)  
 Saltpetre. (સૉલ્ટપિટર.)  
 સુવા, Anise-seed. (અનિસ-સીડ)  
 Dill-seed. (ડિલ-સીડ.)  
 સોનાગેર, Ochre-red (ઓર્કિ-રેડ)  
 સોનામુખી, Senna (સેના)  
 સોમલ, Arsenic. (આર્સેનિક)  
 હરડે, Myrobalan (માયરેબલન)  
 હરતાળ, Yellow-arsenic (યલો-  
 આર્સેનીક)  
 માંઉ, Mnna (મેના)  
 રાઇ, Mustaard (મસ્ટર્ડ)  
 મેથી, Fenugreek (ફેનુગ્રીક)  
 મેંદી, Myrtle. Henna (મૅંદી,  
 હેના)  
 મરી, Pepper (પીપર)  
 રેવંચીનો શીરો, Gamboge. (ગે-  
 મ્બોજ) Gum-gutta. (ગમ ગટ્ટા)  
 લવણ, (મીઠું) Salt. (સૉલ્ટ)  
 લવંગ, Cloves (ક્લૉઝ)  
 લસણ, Garlic (ગાર્લિક)

લાખ, Lac (લેક) Myriads. (મિરિઅડઝ)	કુંડ, Ginger (જીંગર)
લોખાન, Benzoin. (બેન્ઝોઇન)	સુખડ, Sandle (સેડલ)
Gumbenjamin. (ગમ-બેન-જમિન)	સરકચુરો, Civet (સીવેટ)
વજનાગ, Aconite (અકોનાઇટ)	સુરમો, Antimony (એંટીમોની)
વરિયાળી, Fennel-seed (ફેનલ-સીડ.)	સનિક, Yellow-orpiment. (યેલો-ઓર્પિમેન્ટ)
શંખજીરું, Soap-stone. (સોપ-સ્ટોન)	હળદર, Turmeric (ટર્મેરિક)
શંખીઓ સોખલ, White arsenic. (વાહીટ આર્સેનિક)	હારડા, Myrobolaus (મારોબોલોસ)
શિલારસ, Bitumen (બિટ્યુમિન)	હીંગ Asafoetida. (અસાફોટીડા)
Storax liquid. (સ્ટોરેક્સ લિક્વિડ)	હીંગજો, Cinnabar (સિનેબાર)
Rose mallows. (રોઝ મલ્લોસ)	Vermillion (વર્મિલિયન) Red sulphur of mercury. (રેડ સલ્ફર ઓફ મર્ક્યુરિ)
સફેતો, Ceruse (સિયુસ)	હીરાખલ, Myrrh (માયર્રાહ)
સરસવ, Repeseed (રેપેસીડ)	હીમબ, (નની હરડે) Myrobalan chebulie (મીરાબે ઈચ્છન ચિબ્યુલિક)
સંચળ, Black-salt (બ્લેક-સાલ્ટ)	સુખડ, Fragrant wood, (ફ્રેગ્રેન્ટ વુડ)
Bitlaban. (બિટ-લેબેન) Bit-noben. (બિટ-નોબેન)	સંચુલ, Sausal wood (સંચુલ વુડ)
સાકર, Sugar-candy. (શુગર-કેન્ડી)	હીરાકસી, Green coppera. (ગ્રીન-કોપરાસ)
સાજખાર, Barilla (બારિલા)	Green vitriol. (ગ્રીન વિટ્રીઅલ)
સાલમ, Salep (સેલપ)	સેર્રી-સલ્પ્હાસ (ફેરિ સલ્ફાસ)
સિદ્ધર, Minium. (મિનિયમ) Red lead (રેડ-લેડ.)	હીરાદખલ, Dragons-blood. (ડ્રેગન્સ-બ્લડ)
સિંધવ, Rock-salt (રોક-સાલ્ટ)	હીરાબોળ, Myrrh (મિહર)

આપણા શરિરનાં અવ્યયો (ભાગ) અને તેના નામો વગેરે.

અંવાળુ, Cumboil. (ગમબોઇલ)	આંતરડા, Bowels. (બોવેલ્સ) Intestines. (ઇન્ટેસ્ટાઇન્સ)
આંખ, Eye. (આયુ)	ઝોર, Caul. (કૉલ)
આંખની કોઠી, Pupil. (પ્યુપિલ)	કમર, Waist. (વેસ્ટ)
Retina. (રેટિના)	
આમણ (આમ) prolapsus-ani. (પ્રોલેપ્સસ-એની)	

કરોડ-રજ્યુ, Spinal-chord. (સ્પા-  
ઇનલ કોર્ડ)

કંઠ, Voice. (વૉઇસ)

આંબોડો, Braid. (બ્રેઇડ) Cue.  
(ક્યુ)

આંખના ડોળા, Eyeballs. (આઇ-  
બૉલ્સ)

આંખની પંપણ, Eyelash. (આઇ-  
લેશ)

આંખનો ગોખસો, Socket of the  
eye. (સૉકેટ ઓફ ધી આઇ)

આંતરડી, Entrail. (અન્ટ્રેલ)  
Gut. (ગટ)

આંગળી, Finger. (ફિંગર)

કપાળ, Forehead. (ફોરહેડ)

કરોડ, Spinal column. (સ્પાઇન-  
નલ-કોલમ)

કલેજુ, Liver. (લિવર)

કંઠસ્થાન, Larynx. (લેરિક્સ)

ગલ્લોનો નલ, Gallet. (ગલેટ)

અનરસ, Chyle. (ચાઇલ)

અનમળ, Excrement. (એક્સક્રેમેન્ટ)

આંતરડું, gut. (ગટ)

નીડ, Snot. (સ્નોટ)

પીત, Bile. (બાઇલ)

પેત, Abdomen. (એબડોમેન)

આંગળાનો સાધો, Knuckle. (નક્લ)

નળંગો થાપો, Groin. (ગ્રોઇન)

કમરની આજુનું હાડકું, Hip. (હીપ)

કાન (અરજેડિય) Ear. (ઇઅર).

કાનનો પડદો, Tympanum. (ટિ-  
મ્પેનસ).

કાનનો મેલ, Wax. (વૉક્સ)

કુખ (સાથળના થાપા અને પાંસળી  
વચેનો ભાગ) Flank. (ફ્લૅન્ક)

કોણી, Elbow. (એલ્બો)

ખખાનું હાડકું, Shoulder-blade.  
(શોલ્ડર-બ્લેડ.)

ખમો, Shoulder. (શોલ્ડર)

ખોળો, Lap. (લૅપ)

ગળું, Throat. (થ્રોટ)

ગાલ, Cheek. (ચીક)

ગુચ્છો, Lock of hair. (લૉક ઓફ  
હૅર)

ગોઠણ (ટીંગણ) Knee. (ની)

ગોઠલાં, Muscles. (મસલ્સ)

હાતી (હેલ્થ) Heart. (હાર્ટ)

જડર, Abdomen. (એબડોમેન)

જીભ (રસેડિય) Tongue. (ટંગ)

જુલ્હા (તાળવા ઉપરના વાળ) Fo-  
re locks. (ફોર લૉક્સ)

હાંકું (વાંસનો ભાગ) Loin. (લોઇન.)

હાથું, Jaw-bone. (જૉ-બોન)

તલ, Freckle. (ફ્રીકલ)

તાળવુ, palate. (પેલેટ)

તાળવાની અંદરનો પડદો, Priera-  
nium. (પ્રિક્રેનિયમ)

થુંક, Spitlle. (સ્પિટલ)

દમ લેવાની નળી, Wind-pipe.  
(વિંડપાઇપ)

દાઢી, Beard. (બીઅર્ડ)

દૂંટી, Navel. (નેવલ)

ધોરીનસ, Artery. (આર્ટરી)

કાનની ખૂટ, Tip of the ear.

(ટિપ ઓફ ધી ઇઅર) Lobe. (લોબ)

કાંઠું (પોચો) Wrist. (રિસ્ટ.)  
 કુભો (ઢેકો) Buttock. (બટક)  
 Rump. (રમ્પ)  
 ઠેક, Hip. (હિપ.)  
 કામળ હાડકું, Cartilage. (કાર્ટિલેજ)  
 Gristle. (ગ્રિસ્ટલ)  
 ખુંધ, Hump. (હમ્પ)  
 ગરદન, Neck. (નેક.)  
 ગર્ભસ્થાન (ગર્ભ રહેવાની જગ્યા)  
 Womb. (વુમ્બ) Uterus. (યુ-  
 ટેરસ.)  
 યુદા (સફરો) Anus. (અનસ)  
 ગોદજીતું ગોળ હાડકું, Knee-pan.  
 (નીપેન)  
 ચામડી (રપશેદ્રિય) Skin. (સ્કિન)  
 છાતીતું હાડકું, Sternum. (સ્ટર્નમ)  
 જડાં, Jaws. (જૉઝ)  
 જીભતું ટેરવું, Tip of the tongue.  
 (ટિપ ઓફ ધ ટંગ્.)  
 ટચલી આંગળી (નાની આંગળી) Li-  
 ttle finger. (લિટલ ફીંગર.)  
 ત્વચા (પાતળી ચામડી) Membrane.  
 તાલકું (તાલક) Crown of the  
 head. (ક્રોન ઓફ ધ હેડ) Pap.  
 (પેપ)  
 થાન (સ્તન)ની ડીંટડી, Nipple.  
 (નિપલ)  
 થોભાં (થેબિઆ) Whiskers. (વિ-  
 સર્સ)  
 દાદ, Molars. (મૉલર્સ) Grind-  
 ers. (ગ્રાઇન્ડર્સ)  
 દાંડ, Tooth. (ટુથ)

ધડ, Trunk. (ટ્રન્ક.)  
 નખ, Nail. (નેઇલ.)  
 નસ, Vein. (વેન)  
 નળગોળો (ગળાનો નળો) Gullet.  
 (ગલેટ)  
 નાકની દાડો Bridge of the  
 nose. બ્રિજ ઓફ ધ નોઝ.)  
 પગની ઁડો, Heel. (હીલ.)  
 પગની પાની, Instep. (ઇન્સ્ટેપ.)  
 પગતું તળીઉં, Sole of the  
 foot. (સોલ ઓફ ધ ફુટ.)  
 પગનો નળો Leg. (લેગ)  
 પાંસળી, Rib. (રિબ)  
 પીઠ (વાંસો) Back. (બૅક.)  
 પેસાજની નળી, Pipe of the ur-  
 ine. (પાઇપ ઓફ ધી યુરિન)  
 પેડું, Abdomen. (અબ્ડોમેન.)  
 પોપચું (આખતું) Eyelid. (આ-  
 ઇલીડ)  
 ફેફસા, Lungs. (લન્ઝ) (અંક-ઓન)  
 બરહાતું હાડકું (કાંઠો) Back-bone.  
 બાલ (વાળ) Hair (હૅર.)  
 બ્રમર (બચા) Eyebrows. (આ-  
 બ્રોઝ)  
 મગજ, Brain. (બ્રેઇન)  
 માથું | મરતકો Head. (હેડ.)  
 માંસ, Flesh. (ફલેશ.)  
 મૂઠી, Fist. [ફીસ્ટ.]  
 મૂત્રપીડ, Kidney. [કીડની.]  
 મોઢું, Mouth. [માઉથ]  
 રસની શરીરમાં નાની કોળળી, Gl-  
 and. [ગ્લેન્ડ.]

લોહી [રક્ત.] Blood. [પ્લસ.]  
 લાળ [ચુક] Saliva. [સંલીવા.]  
 વીર્યાશય, Seminal Vesicles.  
 [સેમીનલ વેસીકલ્સ]  
 નસકોરાં, Nostrils. (નોસ્ટ્રિલ્સ)  
 નાક (ઘ્રાણેન્દ્રિય) Nose. (નાઝ)  
 નાડ Pulse. (પલ્સ)  
 પગ, Foot. (ફુટ.)  
 પગની છુંટી Ankle. (અન્કલ)  
 પગની પોંડી, Calf of the leg.  
 (કાફ ઓફ લેગ)  
 પગનો અંગુઠો, Great-toe. (ગ્રેટ-ટો)  
 પલાકિ Squatting. (સ્કવૅટિંગ)  
 પિત્તાશય (પિત્ત રહેવાનું ઠેકાણું.) Ga-  
 llbladder. (ગાલ-બલ્ડર) Bilo.  
 (બાઇલ)  
 પેટનો પડદો, Diaphragm. (ડાય-  
 ફ્રમ)  
 પેટ (ઉદર) Belly. (બેલિ)  
 ડુકો (પેશાબની કોથળી) Bladder.  
 (બલ્ડર)  
 અગલ [કાંખ] Armpit. [આર્મ્પિટ]  
 અરોળ [પ્લીહા] Spleen. (સ્પ્લીન)  
 અરિત (પેડુ) Pelvis. (પેલ્વિસ)  
 અહરંદ્ર, Cerebellum. (સેરિબે-  
 લમ)  
 હુળ, The whole arm. [ધ  
 હોલ આર્મ]  
 મસો, Wart. [વોર્ટ]  
 માથાની ખોપરી, Skull. (સ્કલ)  
 મૂઝ Mustaches. (મસ્ટેચિઝ)  
 મૂત્રનળ, Ureter. (યુરેટર)  
 મૂત્રમાર્ગ, Urethra. (યુરેથ્રા)

હૃદય નીચેની બે કોથળી, Auricle.  
 [ઓરિકલ]  
 રાક્ષસી દાંત, Dog-tooth. (ડોગ-ટુથ)  
 લલાટનું અરિથ (હાડકું) Sinciput.  
 સિસિપુટ.)  
 વીર્ય Semen. (સેમન.)  
 વેઢો Knuckle. [નક્કલ]  
 વેત, Span. [સ્પેન]  
 શરીર, Body. (બોડી)  
 શ્વાસનળી, Wind-pipe (વિન્ડ-  
 પાઇપ.)  
 રનાયુ, Sinew. (સિન્યુ.)  
 રનાયુ, અને હાડકાને જોડનાર તંતુ.  
 Tendon. (ટેન્ડન.)  
 સાધા, Joints. (જોઇન્ટ્સ)  
 હથેળી, Palm, (પામ.) Vol-  
 (વૉલા)  
 હાડકું, Bone. (બોન.) (આર્મ.)  
 હાથ (હસ્ત) Hand. (હેન્ડ.) Arm.  
 હોઝરી, Stomach. (સ્ટમક.)  
 માનતંતુ, Nerve (નર્વ)  
 વૃષણ, Testicles. (ટેસ્ટિકલ્સ)  
 શરારનો મેલ, Excretions. (એ-  
 ક્રેશન્સ)  
 સ્તન (થાન) Breast. (બ્રેસ્ટ)  
 Bosom. (બુઝમ) Bubby. (બબ્બી)  
 સાથળ, Thigh. (થાઇ)  
 સાથળનો થાપો, Groin, (ગ્રોઇન)  
 હડપચો Chin. (ચિન.)  
 હાડકાની અંદરનો માવો (શત્રવ) Ma-  
 row. (મૅરો.)  
 હાડપિંજર. Skeleton. (સ્કેલિટન.)  
 હાથનો અંગુઠો Thumb. (થમ્બ.)  
 હાંસડી, Clavicle. (ક્લેવિકલ્.)  
 હોઠ, Lip (લિપ.)

આપણી સગાઈ સંબંધી વિગતો ને નામો.

કાકાનો છોકરો, (પતરાબાઈ) Cousin.	દેર, Husband's younger brother (હસબંડઝ યંગર બ્રધર)
કાકો, Uncle (અંકલ)	
કુંવારો (વાઢો) Bachelor (બેચેલર)	ધણી, (વર) Husband (હસબંડ)
છોકરો (પોતાનો) Son, (સન)	નણંદ, Husband's sister (હસબંડઝ સિસ્ટર.)
છોકરો, (ખીજનો) Boy. (બોય)	
Lad. (લેડ)	નાતર, Re-Marrige. (રિ-મરિજ)
બ્રાઈડમેન, Bridesman. (બ્રાઈડઝમેન)	નાનો, Paternal grand father (પેટર્નલ ગ્રેન્ડ ફાધર)
બેડાણી, Husband's elder brother's wife. (હસબંડઝ એલ્ડર બ્રધર્સ વાઈફ)	પરદાદો (દાદાનો બાપ) Great grand father, (ગ્રેટ ગ્રેન્ડ ફાધર)
દત્તપુત્ર Adopted-son. (અડોપ્ટેડ સન)	પાલક છોકરું, Foster child. (ફોસ્ટર ચાઇલ્ડ)
દાદો, Grand father. (ગ્રાન્ડ ફાધર)	પૌત્ર (છોકરા-રી, નો છોકરો) Grand son (ગ્રેન્ડ સન)
દાસીપુત્ર, (રાખેલીનું છોકરું) Bastard. (બેસ્ટર્ડ.)	કુમ્મ, Paternal aunt (પેટર્નલ આન્ટ)
દેરાણી, Husband's younger brother's wife (હસબંડઝ યંગર બ્રધર્સ વાઈફ)	કુઓ, Paternal aunt's husband. (પેટર્નલ આન્ટસ હસબંડ)
કાકો, Aunt. (આન્ટ)	બાપદાદા, Ancestors. (અન્સેસ્ટર્સ)
કુંવારી (કન્યા) Spinster. (સ્પિન્સ્ટર)	ભત્રિજી, બાણીજી, Niece. (નીસ)
છોકરી, (પોતાની) Daughter. (ડૉટર)	ભાઈ, Brother. (બ્રધર)
છોકરી (ખીજની) Girl (ગર્લ)	ભાભી, Brother's wife (બ્રધર્સ વાઈફ)
જમાઈ, Son-in-law. (સન-ઇન-લો)	મા (માતૃશ્રી) Mother (મધર)
બેડ, Husband's elder brother. (હસબંડઝ એલ્ડર બ્રધર)	મામા, કુમ્મનો છોકરો, Brother german. (બ્રધર જર્મન)
ડોશી, (ડોકરી) Crone (ક્રોન)	મિત્ર (ફ્રિન્ડ) Friend. (ફ્રેન્ડ)
દાદી, Grandam (ગ્રેન્ડમ) Grand mother. (ગ્રેન્ડ મધર)	રંડાપો, Widowhood. (વિડોલુડ)
	વરરાજ, Bridegroom, (બ્રાઈડગ્રુમ)



વહુ (પોતાની) ઘેરી Wife (વાહક)	મામે, માસો, Maternal uncle.
વારસ, Heir (ઔર)	[મૅટનલ અંકલ]
વેવિશ્વાળ, [ સગાઇ ] Affiance.	મુરબી, Patron [પેટ્રન]
[અફિઅન્સ]	લગ્ન, Marriage [મરોજ]
વેહેવાણુ, Son's or daughter's	વહુ, [દીકરાની] Daughter-in
mother-in-law [સન્સ ઔર	law. [ડૉટર-ઇન-લા.]
ડૉટર્સ મધર-ઇન-લા.]	વીધવા (રંડીરાંડ) Widow [વીડો]
સાદુ, Husband of one's wi-	વેહેવાણ, Son's or daughter's
fe's sister. [હસબંડ ઔફ વન્સ	father-in-law (સન્સ ઔર
વાહકસ સીસ્ટર]	ડૉટર્સ ફાધર-ઇન-લા.)
નાની, Paternal grand mot-	સસરો, Father-in-law. [ફાધર
her. (પૅટર્નલ ગ્રેન્ડ મધર)	ઇન-લા.]
પરદાદી (દાદીની મા) Great gra-	સાળી, Sister-in-law. [સીસ્ટર
nd mother. (ગ્રેટ ગ્રેન્ડ મધર)	ઇન-લા.]
પરોણો (મેમાન) Guest, (ગેસ્ટ)	સાળો, Brother-in-law. [બ્રધર
પિત્રાધ, Agnate. (આગ્નેટ)	ઇન-લા.]
પિત્રાધ બહેન, Paternal uncle's	સાવકી છોકરી, Step-daughter.
daughter. પૅટર્નલ અંકલસર	(સ્ટેપ ડૉટર)
ડૉટર)	સાવકો છોકરો, Step-son. (સ્ટેપ
પૌત્રી (છોકરા-રી, ની દીકરી) Gra-	સન)
nd daughter (ગ્રેન્ડ ડૉટર)	સાવકો બાઇ, Step-brother.
* બનેલી, Brother-in-law. (બ્રધર	(સ્ટેપબ્રધર)
ઇન-લા.)	સાવકી મા, Step-mother. (સ્ટેપ
બાપ (પતા) Father (ફાધર)	મધર)
બેહેન, Sister (સિસ્ટર)	સાવકી બહેન, Step-sister (સ્ટેપ
બાન્નિએ, બાણુજ, Nephew. [નેપ્યુ]	(સિસ્ટર)
બાઇ, બહેનના છોકર તું છોકરું Gr-	સાવકો બાપ, Step-father (સ્ટેપ
and nephew. (ગ્રેન્ડ નેપ્યુ)	ફાધર)
માતપિતા, Parents (પેરેન્ટસ)	સાસુ, Mother-in-law. (મધર
મામી, માસી, Maternal aunt.	ઇન-લા.)
(મૅટર્નલ આન્ટ)	

ધર સંસારમાં દરરોજ વપરાતી સુતરાઉ, રેશમી તથા ઉનના કાપડની અનેક ચીજો.

અતલસ (સાટીન) Satin (સેટિન)	કાશ્મીર, Cashmer (કેશ્મીર)
ઉન, wool (વુલ)	ફીનખાખ, Brocade (બ્રોકેડ)
કસુંખીછોટ, Turkey red chintz prints. (ટર્કી રેડ ચિન્ટઝ પ્રિન્ટ્સ)	કેમલીટ (ઉન તથા રેશમથી બનેલું કાપડ, Camlet (કેમલેટ)
કાચા રંગની છોટ, Steam prints.	ગાજ, Gauze (ગૅઝ)
કાળી અતલસ, Bombasin-zine.	ગીંગમ, Gingham (ગિંગામ)
(બોમ્બેસિન-ઝાઇન)	જગનાથી, Jaconets (જેકોનેટ્સ)
કોઈ કાપડ, Grey goods (ગ્રે ગુડ્ઝ)	જીન, Jean (જીન)
કસુંખીદોરીઓ, Turkey red striped cloth. (ટર્કી રેડ સ્ટ્રાઇપ્ડ ક્લોથ)	છાપેલું કાપડ, Prints (પ્રિન્ટ્સ)
છોટ Chintz. (ચિન્ટઝ)	દુમેટી, Dimity (ડિમિટી)
જામદાની, Swiss lappets. (સ્વિસ લેપેટ્સ)	દોડી, Dugree cloth (ડુંગ્રી ક્લોથ)
તાકો (વૂગડાની) Web (વેબ)	દોરીઓ, Striped cloth (સ્ટ્રાઇપ્ડ ક્લોથ)
દમાસ (એક જાતનું રેશમી કપડું) Damask. (ડેમસ્ક)	ધોએલી જગનાથી, White jaconets (વ્હાઇટ જેકોનેટ્સ)
ધાખળી, Blanket. (બ્લેન્કેટ)	પકેડી, Scarfs (સ્કાર્ફ્સ)
ધોએલો માદરપાટ, White madapolams. (વ્હાઇટ મેડેપોલમ્સ)	બીળી છોટ, Orange chintz (ઑરેન્જ ચિન્ટઝ)
ફલાલીન, Flannel. (ફ્લેનલ)	બનાત, Broadcloth (બ્રોડક્લોથ)
બુક મજલીન, Bookmuslin. (બુકમરિસીન)	બૂટાદાર કેમલીટ, Figured cambrics (શીર્ટિંગ કેમ્બ્રીક્સ)
બૂટાદાર સજીઉં, Domestic (ડોમેસ્ટિક)	મખમલ, Velvet (વેલવેટ)
આલપાકો, Alpaca (અલ્પાકા)	મલમલ, Mulls (મલ્સ)
કર્પ, (કાચા રેશમનું કાળુ લૂગડું) Crape (ક્રેપ)	મસલીન, Muslin (મસલીન)
કંતાન, Canvas (કેન્વાસ)	માદરપાટ, Madapolams (મેડેપોલમ્સ)
કલિકો, Calico (કેલિકો)	મોટા પનાની છોટ, Shirting prints (શીર્ટિંગ પ્રિન્ટ્સ)

૪૧૮	આળ	બરદાસ્ત.
લોનતું કપડું, Long loth. (લોન્ગ)	રંગીન છીંટ, Madder prints.	
કલોથ)	(મંડર પ્રિન્ટસ)	
સુઈ સુતર, Water twist (વોટર	રશ્મ, Silk (સિલ્ક)	
ટવીસ્ટ)	વણેલું કપડું, Fabric (ફેબ્રિક)	
સુતર, Twist (ટવીસ્ટ) Cotton	સણતું કપડું, Flax (ફ્લેક્સ) Jute.	
yarn. (કૌટન યાર્ન.)	(જુટ) Linen. (લિનન)	
મરીનો, (ઉનતું કાપડ) Marino.	ચાલ, Shawls (શૉલ્સ)	
(મેરિનો)	સતરાઉ મખમલ, Velvetin (વે-	
મીણતું, Buckram. (બક્રૅમ)	લ્વેટિન)	
Leather Cloth. (લેધર કલોથ)	સેનો, Cambrics (કેમ્બ્રીક્સ)	

### આપણા પાષાક અને તેની વસ્તુઓ વગેરેના નામો.

ઉનનો દૂપટો, Plaid (પ્લેઇડ)	ટુવાલ, Napkin (નેપ્કીન) Towel
ઝાદણી, Embroidered cloth.	ટાવેલ)
(એમ્બ્રેઇડ્ડ ક્લોથ.)	ધોતીઠં, Dhotar. (ધોતર) Dig-
કબજો, Vest (વેસ્ટ)	ogee. (ડિગોગી)
કમરપટો, Belt (બેલ્ટ) Girdle.	પછેડી (દૂપટો) Scarf (સ્કાર્ફ)
(ગર્ડલ)	પાધડી, Turban (ટર્બન)
કાંચગી, Bodice (બોડિસ)	પાટો, Bandage. (બેન્ડેજ)
કોર, (ભળી) Lace (લેસ)	પોલકુ Cuff. (કફ)
ગજવું (ખોસુ) Pocket (પોકેટ)	હતી ટોપી, (મુગલહ ટોપી) Hat.
ગવન, Gown (ગૌન)	(હૅટ)
ખાંધરો, Finafore (ફિનાફોર)	અંગરખું, (કેકોઈ) Garment.
Pettycoat. (પેટિકોટ)	(ગારમેન્ટ)
ચોળી, Stays. (સ્ટેસ) Bodice.	કશની, Cloak. (કલોક)
(બોડીસ)	કમખો, Tucker (ટકર)
જનોષ, Sacred thread. (સેક્રે-	કસ, Pith. (પથ) Tie. (ટાઇ)
ડથ્રેડ)	Marrow. (મૅરો)
ભૂમે, Robe. (રોબ)	ખમીસ, Shirt (શર્ટ)
જોડા, Shoes (શૂઝ)	ગલપટો, Collar. (કૉલર)
કાંઠું, Frock (ફ્રૉક)	ધડીઆળની ખીસી, Fob. (ફૉબ)

ચણીઓ, Apron. (એપ્રન)  
ચોરહો, Trousers. (ટ્રાઉઝર્સ.)  
ચપલ જોડો, Sandal. (સેન્ડલ)  
જામદાનીની પછેડી, Lappet scarf.  
(લેપેટ સ્કાર્ફ.)

ઝાબો, Cloak. (ક્લોક)  
ઝાળો, Hammock. (હૉમૉક)  
ટોપી, Cap (કેપ) Small-cap.  
(સ્મૉલ કેપ)

ડગલો, Coat. (કોટ)  
પગના અર્ધા મોજ, Socks. (સૉક્સ)  
પગના મોજ, Stockings. (સ્ટૉ-  
કિંગ્સ)

પેરજી, (જાકન) Jacket. (જૉકેટ)  
પાટલૂન, Pantaloon (પૅન્ટલૂન્સ)  
પાયજામો, (જામર) Trousers.  
ટ્રાઉઝર્સ.)

રીત, Ribbon (રિબન)  
આંહો, (આંચ) Sleeve (સ્લીવ)  
ખંડી, Short-coat. (શૉર્ટ-કોટ)  
ચુરખો, Veil (વેઇલ) Mask  
(માસ્ક)

મગજી, Silken border. (સિલ્ક-  
ન બૉર્ડર)

મુગટ, Crest (ક્રેસ્ટ) Diadem  
(ડાયડેમ)

રખાલ, Handkerchief. (હૅન્ડક-  
સ્ચીફ)

વાશકુટ, Waist coat (વેસ્ટકોટ)  
Doublet (ડગલેટ)

ચુરચાલ, (ચોરચી) Breeches  
(બ્રીચ્ઝ)

ઓની ટોપો, Bonnet (બૉનેટ)  
હાથી દાંત, Tusks (ટસ્ક્સ)

ફેટો, Small-turban. (સ્મૉલ  
ટર્બૅન)

ખાળોતીડ Swathe (સ્વેથ)  
બુતાન, (બોરીડ) Button (બટન)

Brooch (બ્રુચ)  
માથેઆંધણું, Frontlet (ફ્રન્ટલેટ)

મોજાનો બાંધ, Garter (ગાર્ટર)  
લેંધો Drawers (ડ્રૉઅર્સ)

સપાટ, Slipper (સ્લિપર)  
સાલ, Shawl (શૉલ)

સેલુ, Sash (સૅશ)  
હાથના મોજ, Gloves. Muffs

(ગ્લવ્ઝ. મફ્સ)

### આપણા ખોરાકની ચીજો.

અડદ, Oreed (ઉરડી) Kidney-  
bean (કિડની બીન)

આમલી, Tamarind (ટૅમેરિન્ડ)  
આમળાનો ચુરખો, Hogplums-  
conserved (હૉગપ્લમ્સ-કૉન્સર્વ)

કઠોળ, Pulse (પલ્સ)

કચ્છી, Broken-bit (બ્રોકન-બિટ)  
કવાખ, Minceball (મિન્સબાલ)

કાંજી, Gruel (ગ્રુઅલ)  
કુચ્છી, (ચુલુ) Bran (બ્રેન)

કંસાર (લાદણી) Soup (સુપ)  
ખીચડી, Hotch-Poth (હૉચ-પૉથ)

ખીર, Rice-milk (રાઇસ-મિલ્ક)  
 ગાયનું માંસ, Beef (બીફ)  
 ગોળ, Treacle (ટ્રીફલ) Jaggerery  
 (જાગરિ) Molasses (મેલેસિસ)  
 ઘઉં, Wheat (વ્હીટ)  
 ચણા, Gram (ગ્રામ)  
 ચોક, (ગાયનું ખરેટું) Biestings  
 (બીસ્ટિંગ્સ)  
 છાશ, Butter-milk (બટર-મિલ્ક)  
 Whey (વ્હી)  
 જવ, Barley (બાર્લી)  
 જુવાર, Holcus sorghum (હોલ્કસ) (સોર્ગમ)  
 તલ, Sesamum (સેસમમ)  
 અથાણું, Pickle (પિકલ)  
 આદુનો મુરખો, Ginger preserve (જિન્જર પ્રિઝર્વે)  
 ઇંડું, Egg (એગ)  
 એકવાડ, Offal (ઓફલ)  
 કરી, Curry (કરી)  
 કરચલું, Crab (ક્રેબ)  
 કાચું માંસ, Raw (રૉ)  
 કાળુમાછણી, Oyster (ઓઇસ્ટર)  
 કોલમી, Shrimp (શ્રિમ્પ)  
 ખાંડ, Sugar (શુગર)  
 ખીચડો, Hodge-podge (હોડજ-પોડજ)  
 ગાંડીઆ, Lumps (લમ્પ્સ)  
 ગુલકંદ, Conserve of roses  
 (કન્સર્વ ઓફ રોઝીસ)  
 ગોસ Meat (મીટ) [પટર  
 ધી, Clarified butter (ક્લેરિફાઇડ  
 બટર, Tea (ટી)

ચોખા, Rice (રાઇસ)  
 છમણા, Pomplet (પોમ્પ્લેટ)  
 છૂદો, (ખીમો) Mince (મિન્સ)  
 હુકરનું માંસ, Bacon (બેકન) Pork  
 (પૉર્ક)  
 હુકરની ચરખી, Lard (લાર્ડ)  
 હુકરની લતાંગરી, (સુકવેલું માંસ) Ham  
 (હૅમ)  
 ઘુવર, Cytisus-cajan (સિટિસસ-કેનન)  
 દહીં Curd (કર્ડ)  
 દુધપાક Rice-pudding (રાઇસ-પુડીંગ)  
 પનીર Cheese (ચીઝ)  
 પુરી Cake (કેક)  
 ખાજરી Milet (મીલેટ)  
 ખીસકુટ (બીસ્કુટ) Biscuit (બીસ્કીટ)  
 ખાત Paddy (પૅડી) Boild rice  
 (બોઇલ્ડ રાઇસ)  
 મધ Honey (હની)  
 મલાઇ Cream (ક્રીમ)  
 મસુરની દાળ Lentil (લેન્ટિલ)  
 માવો Pulp (પલ્પ) Any soft  
 mass (એની સોફ્ટ માસ)  
 મીઠું (નીમક) Salt (સૉલ્ટ)  
 મુરખો Jam (જામ) Marmalade  
 (માર્મલેડ) Jelly (જેલી)  
 રોટલો Bread (બ્રેડ)  
 રોટલો Loaf (લોફ)  
 લોટ (આટો) Flour (ફ્લોર)  
 વડો Pat-cake (પૅટ-કેક)  
 વાવ Beans (બીન્સ)

શીરે Syrup (સીરપ)	માખણ Butter (બટર)
શેવ Macaroni (મૅકરોની) Ver- micelli (વર્મિસેલી)	મીઠાઈ Sweetmeats (સ્વીટમીટસ)
સાચુચોખા Sago (સૅગો)	Confection (કન્ફેક્શન) Confe- ctionary (કન્ફેક્શનરી)
હરણુતું માંસ Venison (વેનિઝન)	મેંદા (ધેંટાતું માંસ) Mutton (મટન)
દુધ Milk (મીલ્ક)	રાધતું Mustard pickles (મસ્ટર્ડ પીકલ્સ)
પાણી Parched-grain (પાર્ચ્ડ-ગ્રેન)	લાડુ Sweet-ball (સ્વીટબૉલ)
પત્તા A sort of flattened rice (એ શોર્ટ ઑફ ફ્લેટ્નડ રાઇસ)	વટાણા Peas (પીઝ)
ખીડી Cheroot (ચેરૅટ) Cigar (સીગાર)	વાછરડાતું માંસ Veal (વીલ)
બાખરી (ચાનકી) Bun (બન)	શાક Vegetable (વેજટેબલ)
ભોંયશીંગ (માંડવી) Groundnut (ગ્રાઉન્ડનટ)	શેરવો Broth (બ્રાથ)
મમરા Parched rice (પાર્ચ્ડરાઇસ)	સાકર Sugar-candy (યુગરકન્ડી)
મલીદો (પૂડીંગ) Pudding (પુડીંગ)	સામેસો Pie (પાય)
	સુકો મુરખો Comfit (કૉમ્ફીટ)

### રાશ્ત્રીઓના નામો.

કન્યા Virgo (વર્ગી)	મીથુન Gemini (જિમિનિ)
કુંભ Aquarius (અંકવેરીયસ)	મેષ Aries (એરીઝ)
ધન Sagittarius (સૅન્જેટોરીઅસ)	વૃશ્ચિક Scorpio (સ્કૉરપીઓ)
કર્ક Cancer (કૅન્સર)	મીન Pisces (પીસીસ)
તુલા Libra (લીબ્રા)	વૃષભ Taurus (ટૉરસ)
મકર Capricorn (કેપ્રીકૉર્ન)	સિંહ. Leo (લીઓ)

### ઋતુઓના નામ.

ઉનાળો, Summer (સમર)	ચોમાસું, Monsoons (મૉન્સુન્સ)
પાનખર, (શરદ) Autum (ઑટમ)	વસંત, Spring (સ્પ્રિંગ)
શિયાળો, Winter (વિન્ટર)	

ધરમાં વપરાતો સામાન તથા બીજાના વગેરે.

કનાત, Tent-wall (ટેન્ટ વૉલ)	ગાડણું (તળાઇ) Bedding (બેડિંગ)
બોળીક, Bedtick (બેડટિક)	ગોદડું, Mattress (મૅટ્રેસ)

ચંદરવેા (છત) Awning (આનિંગ)	ગાદી, Cushion (કુશન)
ચાદર, Coverlet (કવરલેટ) Sheet	ચક, (પડદો) Screen (સ્ક્રીન) Pa-
(શીટ) Shroud (શ્રાઉડ)	rtition (પાર્ટિશન)
ઝાપણો, Knapsack (નૅપસૅક)	નળન, Floor-cloth (ફ્લોર ક્લૉથ)
તકીઆ, Pillow (પિલો)	ઝાલર, Fringe (ફ્રિન્ગ)
પેલી, (કાથળી) Purso (પર્સ)	ઝાળી, Hammock (હૉમ્ક)
ધાખળો, Blanket (બ્લૅન્કેટ)	તંબુ, Tent (ટેન્ટ)
પાટો, (પટ્ટો) Bandage (બૅન્ડેજ)	ધન, Flag (ફ્લૅગ) Banner
Fillet (ફિલેટ)	(બૅનર)
રળછ, Quilt (ક્વીલ્ટ)	પડદો, Curtain (કર્ટન)
શેતરંજી, Carpet (કાર્પેટ)	મચ્છરદાની, 'Bedquilt (બેડકિવલ્ટ)
કાથળો, Bag (બેગ) Sack. (સૅક)	Musquitto curtain (મસ-
ગલેફ, Pillow-case (પિલો-કેસ)	કિવરટો કર્ટન)
	સાદરી, Mat (મેટ)

### ફરેશોજ ઉધોગમાં આવતી વનસ્પતિ ઇત્યાદિ.

આળું, Plums (પ્લમ્સ)	ભૂડું કાળું, Pumpkin white
કાબી, Cabbage (કૅબેજ)	(પમ્પકિન વ્હાઇટ)
કાથળીર, Coriander plant (કો-	મરચાં, Chillies (ચિલિઝ)
રિઆન્ડર પ્લૅન્ટ)	મેથીની બાજી, Fenugreek pl-
કહોળું, (પ્રેકાળું) Pumpkin	ant (ફેનુગ્રીક પ્લૅન્ટ)
(પમ્પકિન)	રીંગણું, (વંત્યાક) Egg-plat
કાંદા, (ડુંગળી) Onions (અનિઅન્સ)	(એગપ્લૅન્ટ Brinjal (બ્રિન્જલ)
ગલકું, Cucumis sulcatus	લસણ, Garlic (ગાર્લિક)
(ક્યુકમિસ સલ્કૅટસ)	લાલવેંગડું, Love apple (લવ
ડાંબાની બાજી, Amaranth (અં-	અપલ)
મેરંથ)	સકરકંડ, Yam-red (યામ-રેડ)
દાક્ષિણી વેલો, Vine (વાઇન)	Sweet potatoes. (સ્વીટ પૉટ-
પાન, (નાગરવેલના) Betel leaf	ટોઝ)
(બીટલ લીફ)	સેક્ટાની શીંગ, Guildina mor-
પુદીનાં, Mint (મિન્ટ)	inga. (ગિલ્દાઈના મોરિંગા)
પટેટા, Potatoes (પૉટેટોઝ)	સેક્ટો, Horse-radish (હૉર્સ
	રૅડિશ)

કાકડી, Cucumber (કચુકંબર)  
 ખટુંબરાની બાજી, Sorrel (સોરલ)  
 ગાજર, Carrot (કૌર)  
 ગોલની બાજી, Purslain (પર્સલેઇન)  
 તીખીબાજી, Cress garden (ક્રેસ ગાર્ડન)  
 ફૂધી, Gourd (ગોડું)  
 પઢોરા, (પડોરા) Snake gourd (સ્નેક ગોડું)  
 ડુલકોખી, Cauli flower (કૉલિ ફલાવર)  
 બીંડા, Hibiscus esculentus (હિસિકસ એસ્ક્યુલેન્ટસ) Ocry (ઓર્કિ)  
 મૂળિયાં, Roots (રૂટસ)

મૂળો, Radish (રેડિશ)  
 મોઘરી, Bean foursided (બીન ફોરસાઇડેડ)  
 રતાળું (કંદ) Yam (યામ)  
 લવિંચું મરચું, Capsicum minimum (કૉપ્સિકમ મિનિમમ)  
 લાલ મરચું, Capsicum (કૉપ્સિકમ)  
 લીલી ચા, Lemon grass. (લેમન ગ્રાસ)  
 સલગમ [એક જાતનો કંદ] Turnip (ટર્નિપ્)  
 સરજી, Arum campanulatum. [અર્ચુમ કંપેન્યુલેટમ] Bulbous root [બલ્બાઇસ રૂટ]

### વાજાં ત્રા અને તેનાં નામો.

કોન્સર્ટીના, Concertina [કોન્સ-રટીના]  
 ટમ્બુરી, [ખંજરી] Tambourine [ટંબુરીન]  
 ત્રબલ, Trobble [ટ્રોબલ]  
 તબ્લા [લીલા] Lute [લ્યુટ]  
 ઝાંઝ, [કંશીઆ] Cymbals [સિમ્બલ્સ]  
 ઢોલ, [નગર] Kettle-drum [કેટલ ડ્રમ]  
 ટ્રમ્પટ, Trumpet [ટ્રમ્પેટ]  
 નહાવળી, [વાંજળી] Flagelet [ફ્લેગિલેટ]  
 પીપી, Hobay [હોબે]  
 બનસી, Flute [ફ્લ્યુટ]  
 મોઢ વગાડવાનું વાજી Cornet [કોર્નેટ]

મોરલી, Fife [શિખર]  
 વાળની પેટી Organ (ઓર્ગન)  
 સતાર, Guitar [ગિટાર]  
 સરજી, Hautboy [હૉબોય]  
 હાથે વગાડવાના વાળની ચામડાની પેટી Accordion [એકોર્ડિયન]  
 પદ્મડમ, Drum [ડમ]  
 પિયાનો, Pianaforte (પિઆનાફોર્ટ)  
 મીપોડી, Mouth-piece [માઉથ પીસ]  
 મુદંગ [ઢોલકી] Tabour [ટૅબર]  
 મોરચંગ. Harp [હાર્પ]  
 રજીશિંગડું, Bugle [બ્યુગલ]  
 વાજી Music box [મ્યુઝિક બોક્સ] Band (બેન્ડ)  
 સારંગી, Fiddle [ફિડલ]  
 હાર્મોનિયમ, પગે વગાડવાનું વાજી Harmonium [હાર્મોનિયમ]




ધરેણી તથા જવાહીરના નામો.

અઘીક Agate. Cornelian (એગેટ. કોર્નેલિયન)	અકોડો, Hook. Meak (હુમ. મીક)
કડલાં (કલાં) Anklets (અન્કલેટસ)	એરીંગ, Earring (ધરરિંગ)
કંઠી (હાંસડી) Necklace (નેકલેસ)	કડું, Bracelet (બ્રેસલેટ)
ગુજરી બાજુખંધ Armlet (આર્મલેટ)	કંદોરો, Girdle Belt (ગર્ડલ. બેલ્ટ)
જાંબરૂદ (પાનુ) Emerald (એમરલ્ડ)	ચુંડલી, (ખંગડી) Bangle [ખંગલ]
નથ Nose-ring (નોઝ-રીંગ)	તનમનીઉં, Stomachor [સ્ટૉમૅચર]
પરવાણી Coral (કોરલ)	પથ્થરનાં નંગ Chalcedony [કે-લસિડોનિ]
પીરોજ Turquoise (ટર્કવૉઇસ)	પોખરાજ, Topaz [ટોપાઝ]
ચોંચી Wristlet (રીસલેટ)	મણી, Gem [જેમ]
માણિક Ruby (રૂબી)	માદળાચું Amulet [અમ્યુલેટ] Ta-
મેતી Pearl (પર્લ)	lisman [ટેલિસમૅન]
ચાકુત Garnet. Amethyst (ગાર્નેટ. એમેથીસ્ટ)	લસણી હીરો, Chrysolite [ક્રીસો-લાઇટ]
લાકીટ, (કડી) Locket (લૉકેટ)	લાલ (શની) Carbuncle [કારબંકલ]
લીલમ, Sapphire (સેફાઇર)	બોલક, (કાંપ) Brooch Penda-
રત્ન, Jewel (જ્વેલ)	nt. (જુય. પેન્ડન્ટ)
ચીંટી, Ring (રીંગ)	સાંકળો, Small-chain. Chain
હીરો, Diamond (ડાયમંડ)	રમેલ-ચેઇન. ચેઇન]

દરેક કોમ માટે વાચવા લાયક, અને

દરેક કુટુંબમાં વંચાવવા લાયક.

 ૨૨—અનુપમ વાર્તાનું સુંદર પુસ્તક.

## ઘરાનીયન નાઇટ્સ.

“ઘરેખીયન નાઇટ્સ”ની રૂઢી મુજબ સારો ને અક્ષયપસંદ ઉમદાં વાર્તાઓ, પ્રસિદ્ધ લેખક મિ. મા. એ. વાચાની જાણીતી કલમે લખાયેલી છે. ૧૭૫ સફાઓ-પાછી ખાંધણી, ઉંચા ગ્લેઝ કાગળો, સારી છપામણીથી ચાલુ સમયમાં રૂ. ૨૫ થાય, -પણ કશાની વધારા વગર માત્ર રૂ. ૧૫ (પોસ્ટેજ વગેરેના અર્થ સાથે)

“જ્ઞાનવર્ધક”ની ઓફીસમાંથી તેમજ દરેક ચોપડીઓ વેચનારાઓને ત્યાં મળશે.

ના ફેન્સી લેમ્પો જેવા કે પ્રોજેક્ટર, સ્પાઇરલ ફ્લોરો-  
સ્કોપ, રંગીન તોરણો માટે, તેમજ શા-રૂમ શાળા-  
વવાને માટે “પાયોનિયર લેમ્પો પુરવાર થયા છે.”

## “ ફીલીપ્સ ” મોટરકાર લેમ્પસ.

ની બનાવટ એવી છે કે તદ્દમો ધણાં લાંબાં વખત સુધી એ  
લેમ્પસ વાપરી શકશે, અને તદ્દમોને કોઇપણ ગતતી ફરીયાદ કરવાનું  
કારણ મળશે નહીં,

હમારાં દરેક લેમ્પો ઉપર “Philips” નામ આવે છે જે  
તપાસીને લેવાની હમો હમારાં દરેક માનવંત ધરાકોને બલામણુ કમે-  
છીએ. જાણીતા ઇલેક્ટ્રીકનો સામાન વેચનારા વેપારીઓને ત્યાંથી મળશે.

## ઇલેક્ટ્રોક ડેકોરેશન લેમ્પસ.

અસલ જર્મન મેકરના ફેન્સી તોરણના શીગર. શ્લાવર એન્ડ  
ફરટસના ડેકોરેશન ઇલેક્ટ્રીક લેમ્પસનો મોટો જથ્થો તૈયાર છે. વધુ  
વિગત તથા ભાવતાલ માટે લખો.

## ફીલીપ્સના હાફ-વૉટ લેમ્પો.

હુનીઆમાં મશહુર થવાના ૧૨ કારણો.

૧, રોશની એક સરખો ફેલાવો ૨, લાંબી અને ઉપયોગી જીંદગી  
૩, ખુબીચાલી રોશની ૪, તદ્દન સ્થીર સફેદ રોશણી ૫, અસર માટે  
સ્પષ્ટપણું ૬, મજબુત તાર. ૭, ધણાંજ કરકસરભર્યાં ૮, ધણાંજ  
ભરાસાદાર ૯, પાવરના અપમા મોટો બચાવ ૧૦, દેખરેખની જરૂર  
વગરના ૧૧. અમારા સઘલાં લેમ્પોનું કામ દરેક રીતે પહેલા પ્રકારનું  
છે. અને ૧૨, એક પહેલા પ્રકારના ઉપજ માટે ઓછામાં ઓછો  
ભાવ રાખી શકોએ તેટલી અમારા માલની કીંમત છે.

## ફીલીપ્સ ગલોલેમ્પ વર્ક્સ લીમીટેડ.

કારખાનું હોલિંડમાં ઇડહોવન ખાતે છે.

સોલ એજન્ટ—પ્રેસીઅસ ઇલેક્ટ્રીક કંપની,

૪૭ બી. એપોલો સ્ટ્રીટ કોટ—મુંબઈ

ટેલીફોન નં. ૨૨૪૪૭

[ ટેલીગ્રાફ “પ્રેસીઅસ”-મુંબઈ.

# પ્રો. ગજજરના અચુક ધરગતુ ઇલાખે.

આયોનિક ફાર્મસીની દવાઓ:—

ડીવર ડ્રોપ્સ (જવરખીંડ) કવીનીન કરતા સરતા અને દરેક પ્રકારના તાવમાં ઉપયોગી.

કોલેરા, રોગ, ઇન્ફલુએન્ઝા સોલ્યુશનોથી એ રોગોનો ફેલાવો અટકે છે.

બ્લક યુરીફાઇંગ સોલ્યુશન (રક્તશોધક) લીવર સોલ્યુશન (રેચક) અનેક જાતના મલમો વિગેરે બનાવવામાં આવે છે.

સ્ટેન્ડર્ડ કેમીકલ વર્કસની દવાઓ:—

બાલામૃત (બાળકો માટે અમૃતતુલ્ય દવા)

અકુલિસાનું સરખત (ખાંસી માટે અકસીર ઇલાખ)

પૉચકાર્ક (પાચનક્રિયા સુધારનાર)

એમ્બ્રે કેશન, બામ, કોલિનવૉટર, લવન્ડરવૉટર, હેર-કુશ વિગેરે અનેક ધરગતુ દવાઓ તથા સુમધી પદાર્થો પણ બનાવવામાં આવે છે.

કોલ્ટરેને ઉપયોગી ટીંકચેરા વિ. પણ કાળજીપૂર્વક બનાવવામાં આવે છે.

વધુ માહિતી માટે લખો:—

ખેતવાડી મેનરોડ,  
ગીરમામ  
(સુખધ. નં. ૪)

મ.જે. ગજજર એમ.એ., એફ. સી. એસ,  
“માલેક આયોનિક ફાર્મસી” તથા  
“સ્ટેન્ડર્ડ કેમીકલ વર્કસ.”

# આ પુસ્તક લખવાની-ને પ્રગટ કરવાની

## મહારી ધારણા શી છે. ?

છેવટના થોડાંક શબ્દો.

આ પુસ્તક ત્હમરી સનમુખ ધરતાં મ્હને આનંદ થાય છે. કાંકે મહારી ધારણા યા નેમ જે હતી તે ઇશ્વર કૃપાથી ફનેહ થયલી આજે હું જોઉં છું. મેં અનેક મ્હાના પુસ્તકો લખેલા છે ને પ્રગટ કરેલા છે, પણ આ કીસમના ને આટલા સશક્ત વિગતવારે લખેલું આ વેદક પુસ્તક હિંદમાં પહેલુંજ છે. આ પુસ્તકથી મેં કમાવવાની કે નામના મેળવવાની કામપણ શેખી કરી નથી, પણ “ મહારી સાહિત્યની માત્ર એક સેવા છે. ” એ પુસ્તકમાં જે જે બાબદો છે, તે સઘળી મેં સંગ્રહ કરીને અનેક જુદાંજુદાં પુસ્તકો, ચોપાન્યાઓ વગેરે જે મહારા વાંચવામાં આવ્યું; તેમાંથી સારી બાબદોને ઉપયોગી વિચારી તેનો સંગ્રહ કરી આ પુસ્તકના આકારે વાંચનાર સનમુખ મ્હારું કામ માત્ર રજુ કરેલું છે. આ સંગ્રહ માટે મ્હને નજદીક સાત વર્ષો લાગ્યાં છે, ને કાંઇક રીતે મહેનત ને દ્રવ્યના ને વખતના ભોગે આ મ્હારું એક નવું કામ પ્રજ સનમુખ રજુ કરેલું છે, કે તે માટેનો વિચાર કરવો યા એ સાહિત્યનો ફલાવો કરવો તે કીસમ કીસમના વિચારો ધરાવનારાઓનાજ હાથમાં છે.

આ પુસ્તક મહારા વિચાર અને અનુભવ પ્રમાણે દરેક રીતનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપનારું આખા હિંદમાં જીખેલુંજ છે, કે જીવું સંપૂર્ણ રીતે સરળ ભાષામાં લખાયેલું આ પુસ્તક વાંચનારવર્ગે પણ પ્રથમ જોઇ શકશે, ને કમુલ કરશેજ. કાંકે આ પુસ્તકમાં જે સંપૂર્ણ બાબદો, બાળકો ને સ્ત્રીવર્ગને લગતી જે રીતે સમાવી છે, -તે ખાસ દરેક સ્ત્રીઓએ અભિયાસ કરવા જોગજ છે. આવી આવી સેંકડો બાબદો કે જેનું મુઠલે જ્ઞાન આજકાલની માતા થયલી પુષ્કળ સ્ત્રીઓને હોતુંજ નથી, ત્હેઓ માટે આ પુસ્તક એક આશીર્વાદ રૂપ થઇ પડશેજ.

પ્રજાહિત માટે અને સ્ત્રીવર્ગને ઉપયોગી થઇ પડે એજ મહારી ધારણાથી આ કીસમ મેં કરી છે, પણ એમાં જે કાંઇ કસુર, છુલ, ચુક નજરચુક-પાતો તાઇપોની ગુચરણ, (હાંપતા ઉડી ગયલા તાઇપો) વગેરે જે કાંઇ હોય તે માટે મ્હારે દરગૂજર મ્હાવી જોઇએ છે. કાંકે આટલી મોટો બાબદોમાં કાંઇક રીતે ખામી-ખુખી તો હોવીજ જોઇએ કે તે માટે

ASK FOR THE ORIGINAL GENUINE  
**HUSCHKE'S**  
**COLOGNE WATER**

NOT GENUINE WITHOUT THE THREE BLUE STARS  
 SOLE IMPORTERS JEMANGIR PATEL & CO BOMBAY



અસલ યોખું ઉસકીનું કોલન વાતર માંગો.

નકલની માલથી સભાલજો.

તપા બલુ સાર જે સ્ટેશનર્સ કોલમો રજીસર કીધેલા છે  
 તે રીવાયે કોઈ માલ ખરી નથી.

નકલ કરનારાઓ સાથે ફરિયાદી મોકવામાં આવશે.

૪૭૧૧ નો

**ગ્લીસરીન રોઝ**

સાબુ માંગો, સવળી રીતે આ સાબુ બહુજ

સારો છે, દરેક ઠેકાણે મળશે. વાપડી ભુવો.

બીજી આદતિમાં ઘટતો ફેરફાર યા સુધારો થશેજ એવી ખાત્રી રાખવી ખોટીતો નથી.

આ પુસ્તક તહમીરી નજરમાં ઠીક લાગે ને તહમારૂં અતઃકરણુ બીજા-  
ઓને આવું ઉમદાં જ્ઞાન આપવા કહે તો, કૃપા કરી આ મહારા અદના  
પુસ્તકનો કુટુમ્બકબીલામાં, ને મિત્રમંડળમાં ફેલાવો કરી મહેને ઘટતું  
ઉત્તજન તહમો આપી શકશે. એવી મહારી ઉમેદ રાખેલી ફાકટ જરી નહી.

હું ધારૂં છું કે તહમો શીખેલા છે, પ્રવિણ છે, પણ તહમીરી ખહેન-  
પણીઓ કાંઈ તહેવી નથી તહેનો ખ્યાલ તહમોએ રાખવોજ જોઈએ. આજે  
જો દરેકો કાંઈને કાંઈ રીતે એકેક ને મદદકર્તા થાય તો આપણે આપણા  
કુટુમ્બનું ને દેશનું સંકટ કાંઈક રીતે યોડુંકમી ઓછું કરી શકીએ. પણ  
શોકજનક બીના એજ છે કે, આજે સાધારણ વર્ગનો રહ્યો પણ શ્રિમંત  
વર્ગ પણ પોતાના જાતબાઈ તરફ તદન બેદરકાર જનતો જાય છે, એ  
ગુણ નહીં માફ થઈ શકે તેવોજ છે. જો ગરોબ યા મધ્યમ વર્ગ પોતાના  
શ્રમથી, ને શ્રિમંતવર્ગ પોતાના દ્રવ્યથી નિર્ધનોને મદદકર્તા થાય તો  
હાલ કરતાં આપણે વધુ કરી શકીએ, માટે શ્રિમંતવર્ગને મહારી આ ખુશી  
માંગણી છે કે આ પ્રકારના સાહિત્યનો નિર્ધનવર્ગમાં ફેલાવો કરવો કે  
તે મારેના ઘટતો હીસ્સો હું આપવા તૈયાર છું. મહારૂં બીજી ધારવું  
છે કે તખીખીવર્ગ આ પુસ્તકનો પોતાના ગ્રાહકોમાં ઘટનો ફેલાવો કરવાને  
જરા શ્રમ લેશે તો મહારી ધારણામાં હું સંપુર્ણ થઈ શકીશ. મહેને જણાવવા  
દેશો, કે મેં આ પુસ્તકમાં યોડાક શબ્દો વાપર્યા છે, તે ધણીકોને અજ્ઞ-  
રીયાદ બરેલા લાગશે પણ તખીખીજ્ઞાનમાં એમ ખુશી રીતે લખવા  
સિવાય બીજો રસ્તો ન હતો. અને મરીયાદનો ભંગ થાય એવું  
કાંઈ નથી, તો પણ એ સંબંધી ખાનગી વિગતો કાંઈ પણ વાંચક  
તરફથી મળશે તો તેનો અમલ હવે પછી કરવાને ખુશી થઈશ.  
આ પુસ્તક પ્રગટ કરવા ઉપરાંત મહારી પાસે હજી એવી ધણીક  
ખાજાનો સંગ્રહ છે, કે તે હું હવે પછી મહારા અદના માસિક  
" જ્ઞાનવર્ધકમાં " પ્રગટ કરવાનો વિચાર રાખું છું. આ પુસ્તકમાં  
જે જે ખાજા મેં સમાવી છે તે મેં મહારા આભયાસથી સંગ્રહ કરી  
છે. જેજે લખનારાના પુસ્તકો વગેરે ઉપરથી લીધી છે ત્યાં મેં તહેઓના  
નામો જણાવેલા છે, બાકીની મેં વૈદક પુસ્તકો, માસિકો ને અઠવાડીક  
અંગ્રેજી પત્રો વગેરેમાંથી ખાસ તરજીમો કરી લીધી છે. તે માટે તહેના  
લખનાર ને કર્તાનો હું ખાસ ઉપકારી છું, આ પુસ્તકમાં કુખ દર્દોના જે  
ઉપાયો રજૂ કરેલા છે તે અનુભવ પછીજ આપેલા છે, તે આપણા દેશની

# સારાવાણો ટોનીક

બારક આયરન વાઈન

સ્રીઓ તેમજ કમશક્તિવાળાઓને માટે  
શક્તિ આપનારો વાઈન, પીધામાં ઘણોજ સ્વાદદાર.

દરેક કેમીસ્ટો અને સ્ટોરમાં પુછો.

ખરી યાદગારી રાખવી હોય, અને સારૂ  
મનપસંદ કામ કરાવવું હોય તો  
ઘોલીતલાવ ઉપરના અમારા આર્ટિસ્ટીઓમાં  
ત્હમારી એક મુલાકાત આપજો.

હિંદના આ જીવંતા પ્રખ્યાત મહક વિષે ખેમત છેજ નહી.  
આંધલ-વાંટર-પાસ્ટલ કલરમાં તેમજ આમાઇઝમેનલાન્ડમેન્ટ  
વગેરેમાં અમોએ હિંદના અનેક મોટા જાણીતા એકઝીબીશનોમાં  
ડઝનખંધ સોનાના આંદો તેમજ સર્ટીફિકેટ આફ મેરીટ  
મેળવ્યા છે

ગમે તેટલા મોટા એનલાન્ડમેન્ટ તથા આંધલપેટ માટે તેમજ  
“મનીએચરપેનટીંગ એન આઇવરી” માટે મળો યા કદ ને બાવતાજ  
માટે ખરજ કરો. આખા હિંદમાં અમારૂ કામ શ્રેષ્ઠપણુ ભોગવે છે  
ત્હમારી જાતીખાતી કરવી કરવી હોય તો જરૂર પધારશોજ.

એરચશાહ પેસ્તનજ આર્ટિસ્ટ.

“આર્ટ રુડીઓ” ઘોલીતલાવ આંદીવાળાનું ઘર.-મુંબઇ.

વન્સપતિ વગેરેના નિર્ભય ઉપાયોજ છે. કે તે આપણા કુટુંબોમાં આજ સુધી ચાલુજ છે, પણ આજકાળ સુખરેલાઓ એવાં ધરધથુ ઉપાયો લેવાને શ્રમ મુલ્યે લેતાજ નથી, પણ આછતી દવા ઉપરજ પોતાની આળસામથી પૈસા ખર્ચે છે.

આ પુસ્તક મેં લખવાનું શરૂ કીધું ત્યાર પછી સાતમે વર્ષે બહાર પડીયું છે. કાંકે અનેક જન્મજો, ખીમારી ને કામોથી કટકે કટકે છપાયું છે. અને મહને પ્રથમથી મદદ ને ઉત્તેજન આપનાર, મહારા સ્કુલના બલા ને અનુભવી મિત્ર ડૉક્ટર ધનજીશાંદ એન. ખુચીઆએ છે. કે ત્હેઓએ મહને જે ઉલટ આપી છે, ને પોતાના અનુભવે આ પુસ્તકનું સાહિત્ય તપાસીયું છે ને અનેક વૈદક આખરો વધારી સુધારી છે તે માટે એ બધા તખીય મિત્રની હું ખાસ અભારી છું. મેં એ બધા મિત્રની મદદ ખાસ એજ કારણે લીધી કે એ ભાષ આજથી વર્ષોની વાત ઉપર આપણા કાટના પારસી સુવાવડ-ખાનામાં ધણાંક વર્ષો સુધી હાઉમ સરજનનનો માનવંતો તખીયી ઓધો ભોગની બહુજ સારો ને પુરતો અનુભવ લખ ચુંકેલા છે, ને સેંકડો કેસો આ બધા તખીયના હાથ હેડળ આવી ગયલા છે, ને હાલ પોતાની ખાનગી પ્રેક્ટીસ ચાલુ રાખી સેંકડો ગ્રાહકોનો (દર્દીઓનો) મ્હા જીતી લીધો છે. એવાં અનુભવી ડૉક્ટરના હાથમાંથી તપાસ થઈ (છપાયું તે અગાઉ) પંચાઈને પછીજ છપાયલું છે. એટલે વાંચકગર્ગની કાંઈક શંકા કુદરતીજ દૂર થશે. એ બધા તખીયમિત્રે મહને જે મદદ આ પુસ્તક માટે આપી છે તે માટે એ બધા મિત્રનો ઉપકાર માનું છું. એ તખીયમિત્ર સુવાવડના કામ માટે ખાસ પંકાયલા છે. ને બહુ સારી ગ્રાહકી ધરાવવાને હાલ સામર્થવાન નિવડયા છે એ જોઈ મહને ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે, એ ઉપરાંત મહારા ધણાંક મિત્રોએ આ પુસ્તકની પુષ્કળ નકલો ખરીદી લેવાનું મહને વચણ આપેલું છે, તે મિત્રોનો પણ આ તકે ઉપકાર માની, મહને પ્રથમમાંજ મળેલા આવા સારા ઉત્તેજનથી તે પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરનો આભાર માની આ પુસ્તક ખતમ કરૂ છું. અને ઇશ્વર મ્હારો તો હવે પછીની નવી શ્રીજી આશ્રિતિ સાથે મળીશુંજ. માટે હાલ તો સલામ.

હું છું ત્હમારો મુલેચ્છક સેવક,

કેમસરૂન, પાંલીશાવાલા

માલેક અને અધિપતિ " જ્ઞાનવર્ધક. "

કાંતા બિદ્દીંગ,  
શામખાદેવી.

}

મુખ્ય.-સપ્ટેમ્બર, અને ૧૯૨૫.



## ઐ મિત્રો વરચે ખરા ખોટાની તપાસ.



**કાવસ કરકતી—**શું કહેવું ડીયર માફ, લભાસથી લલચાઇને હું ધણીક ચોપાન્યાનો ગ્રાહક થયો, પણ પૈસા પાણીમાળ ગયા, ને પહેલેથી હું “ગ્રાન વર્ષિક” નામના જીનના જાણીતા માસિકનો ગ્રાહક થયો હતો, કોઇપણ ચોપાન્યાનું કામ પડતેજ નહીં—અને માથે હાથ દબને હું પરતાનેજ નહીં, બટાઇ ઉપર લલચાઇ, હું તો તદ્દન મુર્ખ બન્યો. જરા આ “ગ્રાનવર્ષિક”નો છેલ્લો અંક મળે જોવા આપશો. ?

**માફુ મરકતી—**થે એમાં શું છે—મેં ત્હને ગયે સાલ પણ જણાવ્યું હતું કે—એમ પૈસા પાણીમાં ફેંકીને પીજણ પાતળા ઉપર બક્ષ ના પુગાડ—તે છતાં મારું કહેલું તો માન્યુંજ નહીં,—જે હમણા ત્હારા પૈસાનો સારો ઉપયોગ કરવો હોય, ને વિવિધ પ્રકારના ઉમદાં વાંચણો ને રસિક વાર્તાઓ વાંચવી હોય તો, આજેજ ત્હારા નામ કાંતા બિલ્ડર્ગ કાલબાદેવી, મુંબઇને નામે જરૂર નોંધાવી દે, વાર્ષિક લવાજમ પણ આ મોંગવારીના વખત જોતા માત્ર રૂ. ૨-૪-૦ છે તે પણ પોસ્ટેજ સાથે છે, આજે ત્હારો ઑરડર મોકલી આપવાને જરૂર યાદ રાખજે ડીયર, નહિ તો વળી પાછો રડતો આવશો.

મુધરેલી ઢપ ઉપર ચાલતું મુખ્યતું જાણીતું અને  
માનીતું રેસ્ટોરાં કયું ?

**જેમ્સ પીયર્સ** By appointment to  
H. E. the Governor **ની કું.**

**પ્રિન્સેસ સીટ, ધોભીતલાવ—મુખ્ય.**

હાલમ સ્વાદિષ્ટ પકવાન, દારૂકામ, વિજળીની લાખટ અને પંખાની  
મોજ હેઠલ શણકથી ખીજાવેલી સ્વચ્છ અને સફાઈદાર ઢેખલ ઉપર શિકવાર  
સુદર ખાણીની મોજ આખી મન ખેલવાવો. ફરશોજ બે જાતના આપસીજ તેવાર  
મળશે. કોલેક્ટરીકસ, આઈરિશ કોલેક્ટીયર અને અમેરીકન ફરટફીકસ. વગેરે

તહમારી મુજવન કુર કરવી છે ? આજ વર્ષો થયાં લોકો કહે-  
વાતી બળર કોફીના કાઢવા પીવાં કંડાણો ગયાં, અને ધણાકોએ તો કોફી  
પીવાની પણ મોકર કીધી, પણ હવે અંતે તેમની મુજવણ મટી ગઈ છે. શરણુ કે—  
“ જેમ્સ પીયર્સ ” ની ગેસથી

શરટ કીધેલી અને વિજળીક ધંટીમાં ફેળેલી, તાજી, ફેંચ અને મોખા  
કોફી એક ખરૂં દીલ ખેલવાવનાર, તાજગી બખસનાર, મનપસંદ પીણું  
છે, કે જેને મુખ્યતી શોખીન પ્રજામાં અબખ મોહીની લગાડી છે, તહમે  
તે આખયાથી હજી બેનસીમ રહ્યાં હોય તો વેહેલા જરૂર મંગારી લેજો.

**તહમેને જોઈએ ત્યારે નિચલાં મોહસ્વાદયાં વર્દીથો  
બનાવી આપવામાં આવશે.**

હીથરીયડ કેકસ, કેક બોલ-  
અમસ, તરેલવાર સ્વાદિષ્ટ આફીતીના  
કેક બ્લોકસ, તથા સાલ મુખારક  
કેકસ, માગો તે જાતની દીથીઝ,  
પેચી, કનફેક્સનરી, પેટીઝ અને  
પાઇ તથા આઇસીઝ અને આઇરિશ  
પુડીંગની વેરામટીઝ. હેલ્થી ધડીએ  
નાશીપાલ ન થવું હોય તો  
વહેલા હમારે ત્યાં પધારી તહમારી  
વર્દી નોંધાવો.

ફેશ હેમ, બેકન, ચીઝ, ઇ-  
ગ્લોથ ખીસકોટલ અને પરફ્યુમરી  
તથા તોઇલેટ રેકવીઝીટસનું કન-  
સાઇનમેંટ અમારે ત્યાં આવવાજ  
રહે છે, માટે જોઇ જવાની  
અરજ છે.

# બગડેલાં લોહીને શુદ્ધ કરનાર ૩૦ વામન ગોપાળના આયોડાઇડ સાર્સપરિલા.

લોહી એ મનુષ્યનું જીવન છે. તે બગડેલું હોય તો અનેક રોગ ક્રિયા થાય છે. આ સાર્સપરિલા વિના ખીજ એકે દવાની જરૂર નથી. પણ આ દવા પીવાથી એટલે ગરમી અને તેના વડે થતા બપોરે રિક્કારો દૂર થાય છે. સમગ્ર માહદંતર દર્દીઓ સારા થયા છે.

**અનુભવથી ખાત્રી થશે.**

અનેક પ્રદર્શનોર્થી સીના રૂપાના ચોથા વગેરેનાં ઇનામે મળેલા છે.

**કિંમત એક પાટલીના રૂ. ૧ (પોષ્ટલ ખર્ચ પાંચ આના.)**

આ સાર્સપરિલા મુખ્ય તેમજ હિંદમાં દરેક જગ્યાના મેડીકલ ઓફિસમાં સંપૂર્ણ દવા વેચનારાઓ તથા ખીજાઓ પાસેથી મળશે. જો તે ન મળે તો દવાગારોને કમીશન મળશે. નીચે ઠેકાણે લખો. ચાર પાટલી ત્રીં પીંડ થી મંગાવનારને કિંમત રૂ. ૪-૮-૦૦ પોષ્ટલ ખર્ચ સહિત.

બનાવનાર માટે:- ડૉ. ગોતમરામ કેશવજી એન્ડ સન્સ, હાકુમદાર, મુંબઈ



**આપુસ કેરોનો “તારા” છાપનો  
માવો વાપરો.**

**“મેથાપદ્મ” મંગાવો.**

કાંકે એ આઈ-કીન, પરી મ, ફ્રેન્ચ, અને ખીજ અનેક ચીને બહુ સ્વાદુ બનાવે છે, પરંતુ દરેક નિષ્ઠાને બનાવવા માટે આ આપુસના માવાનો ઉપયોગ જરૂર કરેલો. કદાચ વેચનારાઓ, -પટેલ લી.

૧૫૧ ચકલા સ્ટોટ, મુંબઈ (નં. ૩)

અને દરેક ઠેકાણે છુટક મળશે.

**અરધા ભાવે મળશે.**

**સાહિત્યના શાખીનો માટે ઉમદા તક.**

જાણીતા માસિકપત્ર “જ્ઞાનવર્ધકના” દ્વારા નવિ થઈ શકે તેવાં આગળા અંકો, જે કાંઈ મંગાવશે તોને અરધા ભાવે અગ્રે મોકલીશું. આ અંકોમાં વાંચકોને વિવિધ પ્રકારનું દરેક દરેક જાતનું સાહ લેખન મળશે. દરેક જાતના ને દરેક ઉમરનાઓ માટે, સાહ સંગિન લેખન મેળવવાની આ બહુ સારી તક છે. પોસ્ટલ સાથે માત્ર રૂ. ૧૧ મોકલી બાર અંકો નિચળે મોકલે મંગાવી લેવો. મેનેજર:- “જ્ઞાનવર્ધક” કાર્યાલય, કાલ્યાણેવી રોડ, મુંબઈ.

## બાલકો માટે પુસ્તકો

લોક અને કાલકાલ (સચિત્ર) ...	રૂ. ૪-૦-૦
ઇસપકૃત કલ્પિત વાતો ભાગ ૧, ૨, (સચિત્ર) ..	૨-૮-૦
લોર્ડ ચેસ્ટર ફીલ્ડનો પોતાના પુત્ર-પ્રતિ ઉપદેશ ..	૧-૮-૦
બાલ સફોધ વાર્તાશતક ...	૧-૮-૦
કાઉન્ટ ટાલસ્ટોયની વાતો ...	૦-૮-૦
નવરંગી બાળકો ...	૦-૮-૦
ટચુકડી સો વાતો ભાગ ૧, ૨, ૩, ૪, ...	૫-૦-૦
ઠીઠીચુધી શી રીતે થવાય ...	૨-૦-૦
શિશુ સફોધમાલા ભાગ ૧, ૨, ૩, ....	૧-૪-૦
નાટ્ય કથારસ ભાગ ૧, ૨, ....	૨-૮-૦
મધુમિન્દુ (સચિત્ર) ....	૧-૦-૦
બાલકાવ્ય ...	૦-૪-૦
દુકી કહાણીઓ ભાગ ૧, ૨, ...	૧-૪-૦
રત્નચંદી ....	૦-૧૦-૦
નવી છાંદગી ....	૩-૦-૦
શેરલોક હોમ્સનું નવું પરાક્રમ ...	૧-૦-૦
સ્વદેશ (ડૉ. રવીન્દ્રનાથ ટાગોર કૃત) ....	૧-૦-૦
બાલકોનો આનંદ: ભાગ ૧, ૨, ....	૧-૮-૦
મૂખો ....	૦-૧૦-૦
ચતુરસિંગ ....	૦-૮-૦

**એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,**

પ્રાન્સેસ સ્ટ્રીટ, કાલબાદેવી રોડ,—મુંબઈ, ૨

ડયુક



ડયુક

‘અમારું જાણીતું થયેલું’ નામ-અમારા જગજહેર કામથીજ મશ્કુર છે,” ત્હમો આવા વખતમાં કંઈ જોમડું-જોમડું ત્હમારા બહાણોને પાતા ના, કયુકના એરેટેડ વોટર્સ તેજ સ્વચ્છ માલની જમીનમીરી છે.

જરૂર જાણો અને

ખીમારી સમય-થાક ઉતારવા

માટે, વીરજી કે ક્ષાંડોમાં પીવા

માટે, ત્હમો જરૂર “ડયુક” નો

માલ માંગજો.

માનો ખાત્રી કરો

અને લભ, નવજોત કે

જરૂરમાં યા કોઈ પણ ખુશા-

લીના પ્રસંગમાં ખસ ડયુકનો

એરેટેડવોટર મંગાવજો, યા

કેટરરને લાવવા માટે અરજ કરજો.

આજે દરેક ઘરોમાં,  
હોટલોમાં ને કલબોમાં  
જોશો તો “ડયુક”  
જાણશે

થર્સ્ટો

આ એક “તદન વેલ-  
દરીયન પીણું છે.”

કોઈખી જાતના પીણા  
માટે, ત્હમો સર્વથી  
પ્રથમ ‘ડયુક’ જ  
ત્રાય કરજો કાંકે  
પૈસા ગવાશે.

એની લેહેજત કોઈપણ જોસમ  
માટે અજમ જેવી છે. ગરમીની જોસમમાં  
એ ફીલને આરામ આપે છે, કારણ તે ઉંમદા  
ફરતી ફળની બનાવટ છે. ખાસ વેલદરીયનોએ  
વધાસી જોવા લાયક છે.

ડયુક એન્ડ સન્સ, જાણીતા એરેટેડવોટર્સના વેપારીઓ.  
નોં ૩૧-૩૩, સિટીશ હોટલ લેન, એપોલો સ્ટ્રીટ, કોટ.—મુંબઈ.

# ડો. ઈ. પી. એન્ડ સન્સની જગપ્રસિદ્ધ દવાઓ,

પીવા માટે  
તેમજ  
માલીસ કરવા  
માટે.

વેલોટેબલ  
પેન સ્ટોપર  
૧૯૨૮ઈ

ઉલ્કા, ઝાડો, કાબેસ,  
પેગ, અતેસાર, સંઘ-  
હણી, મરડો, પાલ્લભી,  
ખાંસી, દમ, હાંફણ,  
સળેખમ, પેટમાં થતો

દુખારો, માથાનો દુખારો, સંધીવા, હાઠકાંતી કળતર, તેમજ સ્ત્રીરત્નાં પીળા  
સેંકડો દરદોનો નાશ કરવાને આપે દવા ધર ઉપયોગી થઈ પડી છે.  
કિ. શીશી ૧ નો રૂપીઆ એક.

“યુનિયન” એન્યુમિક્શયર (૧૯૨૮ઈ.)

હિંદુસ્થાન દેશમાં ફાટી નીકળેલા તાપનાં પુરા રોગ ઉપર આ દવાએ  
ધણીજ નફા અસર કરી છે.

“યુનિયન” એન્યુમિક્શર—મેલેરીયા, ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ તેમજ  
પીળ કોષ્ઠપણ્ય જાતના તાવ ઉપર અસર કરવાને ચુકચું નથી; અને તેજ  
કારણને લીધે હળવે દરદીઓએ એ દવાની મદદ લઈ સંતોષ મેળવ્યો છે.  
કામત શીશા ૧ના આના બાર. એકલા બનાવનારાઓ.

ડો. એલ્લેલ પેસ્ટનલ એન્ડ સન્સ.

હસાક ખીલ્ડીંગ, ગોળ મંદિરની સામે, સેન્ડવર્ટ રોડ, (મુંબઈ ૪.)

## The Kalkadevi Shorthand & Typewriting Institution

Established 1898.

EFFECTIVE COACHING & EXCELLENT RESULTS  
every year

THE ONLY SUCCESSFUL & THEREFORE THE BEST.  
SPECIAL ARRANGEMENTS FOR LADIES

### SUBJECTS TAUGHT:—

Book-keeping & Accountancy

AND ALL COMMERCIAL SUBJECTS, SHORTHAND, TYPEWRITING  
STUDENTS PREPARED FOR THE RECOGNIZED  
AND SPECIAL SHORTHAND SPEED CLASSES ALSO

— LONDON EXAMINATIONS. —

ESTIMONIALS FROM MEMBER OF PARLIAMENT & OTHER EUROPIANS  
Particulars and the Highest Bonafide Press and other opinions from

**COPIEDS LALDAS**  
MANAGING PROPRIETOR.

Princess Street Corner, Kalkadevi Road-BOMBAY.

## ગ્રાંટફોડ, વગેરે લશ્કારના જુના ને પ્રસિદ્ધ શ્રી. પટેલની કું.

કેમીસ્ટ અને “ફૂગીસ્ટ” અને હરેક પ્રકારના વેલાલી માલના વેપારી.

ખીશકાપરશનની દવા, રાત દિવસ લેવા સંભળથી બતાવી આવવામાં આવે છે. ખાદ્યાન્નાના ન્હાના મોટા ઓરડા ઉપર પુગલું દક્ષ આવી સંભળથી તુલ્ય V. P. P. થી મોખલાવામાં આવે છે. સધળી ચોળે મારકટના બાવે મળશે, એકવાર પધારી ખાતી કરશે.

બળતા નામથી હેતુગતા નહી.

[ટેલીફોન નં. ૨૩૧૫૭]

ચર્ચા ફોડ જંકશન આગળ ફેલવે હોટલની સામે—મુંબઈ.

તહમને કયા કામની જરૂર ?

ઇલેક્ટ્રીકલ કે મીકેનિકલ ?

આજકાળ તહમને હરેક ઠેકાણે કામનારો મળશે પણ તહમને સાફ, ખાતીપૂર્વક કામ કીકાયતે કરી આપે તવા થોડાંજ હશે, તહમને કામ પડે ત્યારે વિજળીને લગતું સર્વ કામ, જેવું કે, બતી, પંખા, પંચ, દામનામા, મોટર, ટેલીફોન, તેમજ ઓઇલ અને સ્ટીમ એનજીને, આટાની અને તેલની ચક્કીઓ વગેરે કંટ્રાક્ટથી કરી આપવામાં આવશે. વિજળીનું લગતો હરેક સામાન અમારે ત્યાંથી મળશે. વિજળી અને મીકેનિકલને લગતું કામપણ કામ કીકાયતે બહુસેદાર દુરરત કરી આપવામાં આવશે. તમારે ત્યાંના વિજળીકી શીટીંગસને નિભાવ કંકાયત કરવામાં આશે, વિજળી અને મીકેનિકલને લગતા કામની આજુબી કરવાની અને સત્તાજ આપવાનું કાંઈ પણ દામ લેવામાં આવશે નહીં. એક મુલાકાત લેશો ?

એરચરના એન્ડ કું પની. ઇલેક્ટ્રીકલ અને મીકેનિકલ ઇજનેરો અને કંટ્રાક્ટરો કંકાયતમાં પ્રિનસેસ ઓટ.—મુંબઈ

## હીંદુસ્તાન સરખા ગરમ મુલકમાં

ખાલને સાફ સુન્દર તન્દુરત રિવાતમાં બળારી રાખવા તથા માથાની તવચાને સ્વચ્છ અને મગજ સાત અને ખુશનુમા રાખવા માટે—

## કામીનીઆ ઓઈલ.

( સેલ્સ્ટીડ )

વાપરવું અત્યંત કાયદાકારક હોવાથી તેના આ ઉંમદા ગુણો વિશે વીચાર કરવાની જરૂર નથી. હજારો લોકોએ કામીનીઆ ઓઈલ વાપરી બેચું અને વાપડે છે, તહમો પણ એજ તેલ વાપડવું શરૂ કરો, તેનાથી તહમને ખચેલા પૈસાનો પુરો સંતોષ મળશે.

કામીનીઆ ઓઈલ હરેક શહેર તથા ગામડાઓમાં એક દુકાનીની કોમલે વેચાય છે. પણ ખરીદતી વખતે બગબર નામ વાચી પેકમંથ બાકસ-વાળી ખાટલી લેજો.

સેલ એજન્ટ

શ્રી એન્ડ્રીયન ડગ એન્ડ કેમીકલ કું. નં. ૧૫૫ જી.મ.સી.—મુંબઈ.

મુંબઈના મેન્ડે-સેઈઝ હાઈ અમ્બુલેન્સ ફોર ટ્રાસપોર્ટ આગતગાવુન્દર.

# “ERASMIC”

## The Dainty SOAP.



ઈરેસમીક પીયરલેસ સોપ.

વામટ રોજ, ત-કીજ બાથ,  
ટી રોજ, એ ઉપરાંત તર-  
ફવાર ખુશબોદાર સાબુઓ  
તેની ઉત્તમ બનાવટ માટે  
પ્રખ્યાતી પામેલા છે. મુખમળના  
તબામ દુશ્મનદારો બેચે છે.

ઈરેસમીક તેલમ પાઉડર.

આમલીને ઠંડક આપી ગરમ પેલે છે. અંગેલ કરવા પછી મોઢાં તથા  
આંગણ છુટથી સ્વચ્છ છે. એ. ખુશબો માટે એ મત ઇજ નહીં.

**ERASMIC**

Perfumers,  
22 Bloomsbury St.  
LONDON  
W. C. 1

ઈરેસમ કના તરફવાર ખુશબો-  
દાર સાબુઓ. પરકચુઓ તથા-  
તોયલેટને લગતી દરેક ચીજોએ  
આખી દુ-આમાં પ્રખ્યાતી મેળવી  
છે. તેના બહોળા અપને પુગી  
વલવા ૩૫૦૦ માણસો તે બના-  
વવાને કામે લાગે છે.

**ERASMIC**

Perfumers.  
15, Rue Du  
Temple  
PARIS.

Agents:—**D. CHOTHIA & CO.**

575, Hornby Road, Fort—Bombay.

એજન્ટ—**દી. ચોથીઆ એન્ડ કું.**

૩૭૫, હોરનબી રોડ, ફોર્ટ—મુંબઈ.



દરેક કુટુંબમાં વંચાવા લાયક અને જાહેર તેમજ ખાનગી  
લાભેયરી માટે સંસારી વાર્તાનું પુસ્તક.

# “સંગ તેવો રંગ.”

કિંમત રૂ. ૧૫૫.

રોયલ ૧૬ પેજ ૨૭૬ સફાના, પારસી સંસારની બોધ  
આપનારી વખણાયલી વાર્તા. આ વાર્તા જાણીતા સાક્ષર  
મિ. દીનશાહ ન. પાવરી બી. એ. એ લખેલી છે.

“જન્મે જન્મશેદ,” “પ્રજા મિત્ર,” “સાંજ વર્તમાન,” છાપા-  
ઓએ અને બીજા અડવાડીક તેમજ માસિકપત્રોએ બહુ સારો  
અભિપ્રાય એ વાર્તા માટે આપેલો છે. નિયળાં ઠેકાણેથી એક તકલ  
જરૂર મંગાવજો “જ્ઞાન વર્ધક ગ્રાંથીસ” કાંતા બિલ્ડીંગ કાલબા-  
દેવી મુંબઈ. મેસર્સ ત્રિપાથી કાં. કાલબાદેવી જ. બી. કરાણી  
અને દી. લખમીદાસની કા. પારસી બજારગેટ સ્ટ્રીટ, કોટ. પી.  
દી. મુકાદમ ચર્ચગેટ સ્ટ્રીટ કોટ, મુંબઈ, ને મોહનલાલ એમ.  
શાહ લેહેરીપુરા-બરોડા, ઠેકાણે મળશે. કી. રૂ. ૧૫૫ પોસ્ટેજ  
અર્થ જુદો. જથ્થાબંધ ખરીદનારે “જ્ઞાનવર્ધક માસિકના”  
મેનેજરને મળવું ચા લખવું. સાડાં કમીશન મળશે.

# બાળ બરદાસ્ત માટે

“બાળ બરદાસ્ત”—ત્હમોએ ત્હમારા કુટુંબમાં મોટી સંખ્યામાં વહેંચવી છે. ?

“બાળ બરદાસ્ત”—ત્હમો એ પુસ્તક સ્કૂલોમાં સીખતી છોકરીઓને ઇનામ તરીકે આપવા માંગે છે. ?

“બાળ બરદાસ્ત”—ત્હમારા વહાલાઓના નામે, ગરીબ વર્ગની છોકરીઓને સ્કૂલોમાં મુક્ત આપવા માંગે છે. ?

“બાળ બરદાસ્ત”—કેાઇથી રીતે સ્ત્રીવર્ગમાં ફેળાવવા માંગે છે. ?

જો ત્હમારા ઘરના અર્થ ઉપરાંત કાંઈ બચે, ઇશ્વરે ત્હમોને થોડુંક દ્રવ્ય આપેલું હોય,—ત્હમો “સાહિત્યદાની થવા માંગતા હોવો,—થોડાંક અર્થ થોડું પૂન્ય કરવું હોય,—તો આ પુસ્તકના કપાને જરૂર મળેા યા લખેા. સઘળો બદોબસ્ત થશે.

નં. ૫૨૩ કાંતા બિલ્ડીંગ,—કાલબાદેવી રોડ,—મુંબઈ.

પોલીશવાલા કૃત

## “માબાપની સેવા”

હવે પછી બહાર પડશે.

જાહેરબખર ઉપર જરૂર લક્ષ આપતા રહેજો.

પ્રકાશક:—કેપ્ટન જી નરસિંહ પોલીશવાલા.

૭૦ કાંતા બિલ્ડીંગ કાલબાદેવી રોડ,—મુંબઈ.

છાપનાર:—મુલચંદ કસનદાસ ઇ.પી.સી.

“જીન વિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,—સુરત.

# “ERASMIC”

SOAPS AND PERFUMES.



ERASMIC PERFUMERS.

22 Bloomsbury Street, W. C. 1, London, Rue du Temple Paris

AGENTS:—

**D. CHOTIA & CO.**

375, Hornby Road, Bombay.

ઈરેસ્મીક સોપ અને પરફ્યુમર્સ

એજન્ટ્સ:-**દી. ચોથીઆ** એન્ડ કું.

૩૭૫, હોર્નબી રોડ, કોલ્કાતા, —મુંબઈ.

